

うきうきだんご



野田村

●小野寺 信子

[令和7年認定]

うきうきだんごは、お盆やお彼岸など親戚が集まる時や収穫の終わった庭仕舞い（秋仕舞い）のあとに、苦労をねぎらう行事食（晴れ食）として食べられました。

煮上がるとだんごが浮いてくることからつけられたと言われています。もともとは神々に対する感謝や祈りの気持ちを託す供え物として作られた郷土料理です。

県北地域は水田が少なく日常食は畑地で作られた雑穀でしたが、野田村では古くから塩が作られ、塩を牛の背に載せて内陸に運び、引き換えに米が入ってきていました。このことから、主に雑穀（きび等）で作られていた「うきうきだんご」に米粉を用いることができたと考えられています。

材料▶8人分

〔だんご〕

・うるち米 …………… 315g

・もち米 …………… 210g

・水 …………… 150ml

※米粉の場合はうるち米粉300g、
もち米粉200g

〔小豆汁〕

・水 …………… 300ml

・三温糖 …………… 200g

・小豆 …………… 150g

・塩 …………… 3g



作り方

〔だんご〕

- 1 石臼でうるち米、もち米を引いてふるいにかける。
- 2 水150mlを40～50℃まで沸かす。
- 3 うるち粉ともち粉をボウルに入れ、2を半量入れて箸で混ぜ合わせ、生地の硬さを見ながら何回かに分けてお湯を入れ、粉っぽさがなくなり、まとまった状態になるまで混ぜ合わせる。
- 4 耳たぶくらいの硬さになり、表面がしっとりするまで（5分程度）こねる。
- 5 4を20等分してそれぞれ細長く伸ばす。さらに4等分し、直径2cm程度に丸く整える。
- 6 2Lの水（分量外）を沸かし、10～20個ずつだんごを入れ、2～3分後に浮きあがってきたら小豆汁に入れる。

〔小豆汁〕

- 1 小豆と水1ℓ（分量外）を鍋に入れて強火にかけ、煮立ったらザルにあける。
- 2 小豆を鍋に戻して300mlの水を入れ、弱火で軟らかくなるまで（指でつぶれる程度）煮る。水が足りなくなったら、途中で足す。
- 3 2をすり鉢に移してつぶし、鍋（またはボウル）に乗せたザルに入れて濾す。濾したものを布袋に入れ、固く絞る。
- 4 3を鍋に入れて三温糖と塩を入れ、弱火で焦げないようにへらで混ぜながら20分程度練る。水300mlを入れて温め、ふつふつ沸いてきたら火を止める。

●ポイント

- ・石臼を使うことで、ふんわりした粉になり、米の風味を感じるしっとりした、また、もちもちした歯ごたえのだんごになる。市販の粉はこねすぎると硬くなるので、こねる時間は2～3分程度でよい。
- ・〔だんご〕3で、150mlのお湯を入れるが、湿度や粉の状態によって、お湯の量を調整する。
- ・小豆汁を作る際は、あんを作り置きしておくといよい。