

KUMAMOTO

鹿本

KAMOTO

きゃあもち 弓掛 啓子



材料(30個分)

里芋	300g
さつまいも	300g
うす口醤油	大さじ3
砂糖	大さじ3
そば粉	120~150g
ゴマ味噌	
味噌	200g
みりん	50cc
白すりゴマ	50g
砂糖	100g
きな粉砂糖	
きな粉	100g
黒砂糖	80g

作り方

- ①里芋、さつまいもは皮をむき、サイコロ切りにして、ひたひたの水で柔らかくなるまで煮て、うす口醤油、砂糖を入れ味をつける。
 - ② ①が柔らかくなったら火を止め、そば粉を入れ練りあげる。冷めないうちに(冷めると丸めにくくなる)1個ずつ丸め、平たくする。
 - ③フライパンで両面をこんがり焼いて、好みでゴマ味噌、きな粉砂糖をつけていただく。
- ※ゴマ味噌は分量の材料を合わせて、火にかけながら練り上げる。
- ※きな粉砂糖はきな粉に黒砂糖(細かく削っておく)を加え混ぜる。

料理に
まつわる話

「きゃあもち」とは「かき寄せる」という意味で、里芋やさつまいも、そば粉を練ってかき寄せて作ることから、この名がついたといわれています。

まめ
知識

里芋のぬめり成分であるガラクトマンナンには免疫力を高めたり脳細胞を活性化させる働きがあるといわれています。