



KUMAMOTO

芦北

ASHIKITA

# もちもち柔らか羽二重もち 湧上 タエ子



## 材料(10個分)

もち米粉 ……………100g  
上白糖 ……………100g  
水 ……………適量  
片栗粉 ……………適量  
そら豆のあん…………30g×10こ

## 作り方

- ①もち米粉に上白糖と水を加えて混ぜ合わせバットに入れ、蒸し器で蒸し上げる。
- ②蒸し上がった生地を、水分を調整しながら練る。
- ③木杓子の周りから流れ出る程度になったら、片栗粉を敷いたバットに流し入れる。
- ④分量分に分けたあんを包む。

料理に  
まつわる話

水俣・芦北地域は、饅頭等のあんにそら豆あんを用います。  
時間が経っても柔らかいように工夫しました。

まめ  
知識

乾燥そら豆は完熟した豆を天日干しにしたもので、利尿作用のあるカリウムを多く含むので、むくみに効果があるといわれています。