



## からいももち 宮崎 寛子



### 材料(約50個分)

#### <もち>

潰したさつまいも ……1.5kg  
つきたての餅 ……900g  
砂糖 ……500g  
塩 ……15g  
よもぎ(茹でたもの) ……150g  
きな粉 ……300g

#### <そら豆あん>

乾燥そら豆 ……1kg  
砂糖 ……1kg  
塩 ……15g

### 作り方

#### <そら豆あんの作り方>

- ①乾燥したそら豆を、たっぷりの水で一晩戻す。
- ②大きめの鍋に水に戻したそら豆とそれがかぶる位の水を加え1時間程度煮る(指で押して潰れる位)。
- ③深めのザルに茹でたそら豆を入れて豆をこす。
- ④こした豆をこし袋に入れあんをよく絞り、鍋に移し火にかけ、砂糖と塩を加えてよく練る。

- ①つきたての餅に、砂糖、よもぎ、さつまいもの順で加え、餅つき機でよく混ぜ合わせる。
- ② ①をきな粉を敷いた餅とり盆などに入れ、一晩放置する。
- ③丸めたそら豆あんを②の餅で包み、きな粉をまぶす。  
※よもぎは少なめの水でミキサーにかけ、絞ったものを使用する。  
※さつまいもを加えた餅は柔らかいため、一晩置くところがポイント。

#### 料理に まつわる話

天草地域は、以前からさつまいもの産地として有名なところでした。そのいもを餅とあわせることで、餅が硬くならずやさしい甘さになることから、冬場の常備食として、山や海に作業に行く際には必ず携えられていました。

#### まめ 知識

そら豆はタンパク質やビタミン類などの他、ミネラル類も多く含まれ疲労回復や貧血防止に効果があるといわれています。