



こっば餅 吉永 三代子

KUMAMOTO

天草

AMAKUSA



材料

(400g入りパック 約25個分)

もち米	1 升 5 合
こっば(乾燥さつまいも)	3kg
黒砂糖	1kg
白砂糖	1kg
塩	大さじ 1

作り方

- ①もち米を洗い、一晩水に浸けておく。
- ②こっばを水で洗って、ザルに上げ、半日程置く。
- ③もち米とこっばを別々に蒸して、それぞれを潰す。
- ④臼に③と砂糖・塩を入れてつき、よく混ぜ合わせる。
- ⑤もろふたに④を取り上げて、4cm位の厚さに伸ばし、固まったら適当な大きさに切り分ける。

※こっばとは、さつまいもの皮をむき、1~2cmの輪切りにしたものをワラに刺して茹で、天日干しで乾燥させたもの。

料理に
まつわる話

天草は米の収穫が少なかったため、やせた土地でも穫れるさつまいもが多く栽培されていました。そのさつまいもを利用した代表的なものの一つがこっば餅です。

まめ
知識

こっば餅の原材料であるさつまいもにもビタミンCや食物繊維が多く含まれており、お腹に大変よい健康食品です。また、その親しみやすい美味しさでも好まれています。