



地域に根ざす 郷土料理

～昔の懐かしいおやつ「そばぼたもち」～

新和町は、天草下島の東側に位置し、特に大多尾から宮南にかけては海に面した温暖な地域です。しかし、耕地は狭く段々畑が多かったため、やせた畑でも育つさつまいもやそばなど栽培していたので、そのころから農作業のおやつなどに「そばぼたもち」を作っていました。今は、お好みで中にあんこを入れることもあります。



★ 材料（約 20 個分）

さつまいも …………… 300 g
水 …………… 300 c c
もち米 …………… 100 g
砂糖 …………… 100 g
塩 …………… 小さじ 1/2
そば粉 …………… 50～100 g
きな粉 …………… お好み

★ 作り方

1. もち米は洗って一晩水に浸す。
2. さつまいもは皮をむき、少し大きめに乱切りにする。
3. 鍋にさつまいも、水、水気を切ったもち米を入れ、ふたをして火にかける。
沸騰したら火を弱め、水気がなくなるまで約 30 分蒸し煮にする。
4. すりこぎで③をつぶしながら混ぜ、砂糖、塩を加える。
最後にそば粉を少しずつ加えて固さを調節する。
5. 食べやすい大きさにまるめて、きな粉をまぶす。

提供：市食生活改善推進員協議会

