

伝えたい、故郷のおやつ

かごしま 甘味



鹿児島島の郷土菓子に
ちょっとアレンジを加えるだけで、
子どもたちが喜ぶ
簡単スイーツに大変身！
さあ、今度の週末に
家族みんなで作ってみませんか。

Recipe

【材料】

《灰汁巻き(約5本分)》

- もち米 4カップ
- あく汁 4カップ
- 竹の皮 5枚
- 竹の皮を細く割いたひも 10本

《あんみつ(約4人分)》

- 灰汁巻き 1本
- フルーツ 適宜
- バニラアイスクリーム 適宜
- きな粉 適宜
- 黒蜜(黒糖大さじ3を、湯大さじ1で溶いたもの) 適宜

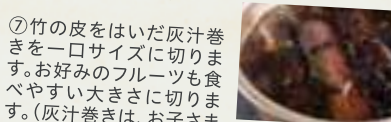
【作り方】

- ①風呂敷大の布の上に灰を置き、水またはお湯でろ過するようにぼたぼたと水を垂らし、あく汁をつくります。(市販されているあく汁でもOK)
- ②竹の皮を水に浸し柔らかくしておきます。
- ③もち米を洗ってザルに上げ、水をしっかり切り、あく汁に一晩漬けます。
- ④もち米をあく汁から上げ、水を切ります。その時、あく汁を30ccにとっておきます。(灰汁巻きを煮る時に使用)

⑤竹の皮の両端を2/3ほど中央に折り、手前の竹の皮を半分に折ります。袋状になった場所に、湯のみ一杯分のもち米を入れて包み、割いた竹の皮のひもで2カ所しばります。



⑥大きな鍋にあく汁30ccと灰汁巻きがかぶる位の水を入れ、2時間ほど煮ます。(水が少なくなったら差し水をします)



⑦竹の皮をはいだ灰汁巻きを一口サイズに切りまします。お好みのフルーツも食べやすい大きさに切りまします。(灰汁巻きは、お子さまやご年配の方に合わせ、食べやすいサイズにお切りください)

⑧器に灰汁巻きを入れ、お好みのフルーツとバニラアイスクリームをのせます。

⑨きな粉と黒蜜をかけて出来上がり。

あんみつ風 灰汁巻き



「強くたくましく育ててほしい」という願いを込めて、端午の節句に各家庭でつくられている郷土菓子「灰汁巻き」。

きな粉や黒砂糖をまぶして食べる、素朴な味わいの郷土菓子として知られる灰汁巻きですが、もともと

端午の節句に食べられてきた、鹿児島島の郷土菓子「灰汁巻き」をサイコロ状にカット。

バニラアイスやフルーツをトッピングしきな粉と黒蜜をたっぷりかければ、「あんみつ風灰汁巻き」の出来上がり！

は、関ヶ原の戦いや朝鮮出兵の際に日持ちする食料として利用されていたとも言われ、西南戦争の際には西郷隆盛が保存食として持参していたと伝えられています。

今回は、伝統的な郷土菓子である灰汁巻きのモチモチとした食感と独特な風味を生かし、子どもたちが大好きなあんみつ風のアレンジ！

竹の皮に包んだもち米を、あく汁を入れたお湯の中でじっくりと煮込む灰汁巻きですが、圧力鍋を使えば短時間(20〜30分)で煮込むこともできます。

ココがポイント!
もち米は煮ると膨れるので、ゆるく包むとキレイな仕上がりに!

親から子へ受け継がれてきた、伝統の郷土菓子。そのおいしさを、ご家族みなさんでお楽しみください。



【料理監修】
本坊 眞里子さん(左)
鎌下 直子さん(右) 母娘

親子二代にわたる料理研究家。母娘ともに食生活アドバイザー資格取得。企業が主催する料理教室の専属講師を務めるなど、幅広い分野で活躍中。