

秋

はがま餅



材料 (25 個分)

もち米	3 合
さつまいも	300 g
こしあん	400 g
きな粉	適宜
塩	小さじ1と1/2

【作り方】

- ① もち米は洗い、1 時間程度水につけておく。
- ② さつまいもは皮をむいて薄切りにし、水にさらしておく。
- ③ 炊飯器に水気を切ったもち米を入れ炊飯器の3合の位置まで水を加える。さつまいも、塩を加えて、炊く。
- ④ こしあんを25等分し、丸めておく。
- ⑤ 炊き上がったら、さつまいもをつぶしながらご飯とよく混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を25等分し、④のこしあんを包み、丸く形を整える。
- ⑦ ⑥にきな粉をまぶす。

栄養価 (1個分)

エネルギー	113kcal
たんぱく質	3.5g
脂 質	0.7g
カルシウム	14mg
塩 分	0.3g

食改さんの声

昔から伝わる郷土料理です。もち米とさつまいもを使用し、昔、おばあちゃんに作ってもらった懐かしい味のお餅です。

使用している愛南産の農水産物

愛南町では、ヒメノモチやクレナイモチという品種のもち米を生産しています。これらは、粘りとコシが強いので、お餅や和菓子など加工用として利用されることが多いです。

