

伝えたい、故郷のおやつ

# かごしま 甘味



鹿児島県の郷土菓子に  
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！  
ぜひ、今度の週末に  
家族みんなで作ってみませんか。

## Recipe

### 【材料(8コ分)】

#### 【共通】

- サツマイモ 大1本(正味250g)
- 餅 2個(正味160g)
- 砂糖 大さじ5 ● 塩 ひとつまみ

#### 【基本のねったぼ】

- (まぶす用)きな粉 30g/砂糖 30g

#### 【ショコラ餅風アレンジ】

- ひとくちチョコレート 8粒
- (まぶす用)ココアパウダー 大さじ3

#### 【ごま団子風アレンジ】

- (まぶす用)黒すりごま 大さじ5
- 砂糖 大さじ5

### 【作り方】

#### 【基本のねったぼ】

- ① サツマイモの皮をむき、乱切りにしてあく抜きをした後、10～15分蒸す。
- ② ①の上に餅を乗せ、再び蒸す。餅がやわらかくなったら芋と餅



をすり鉢にうつし、すりこぎでつく。

- ③ 砂糖、塩を加えてさらに練り混ぜる。
- ④ ③を8等分に分けて、丸め、きな粉・砂糖を混ぜたものをまぶして出来上がり。

#### 【ショコラ餅風アレンジ】

- ①～③は基本と同様。
- ④ 8等分に分けた芋餅を丸めて平らに広げ、そこにチョコレートを1粒乗せて包む。
- ⑤ ココアパウダーをまぶして出来上がり。

#### 【ごま団子風アレンジ】

- ①～③は基本と同様。
- ④ 8等分に分けて、丸め、黒すりごま、砂糖を合わせたものをまぶして出来上がり。



## ねったぼの 和・洋・中 アレンジ



ねったぼは、蒸したサツマイモと餅を混ぜてつき、丸めてきな粉をまぶした郷土菓子です。年末の餅つきの際や、正月の残り餅を利用して作られ、お茶受けやおやつとして親しまれてきました。  
名前の由来は、餅を「ぼった、ぼった」と練ってつくことからついたという説や、「練ったぼもち」など諸説あり、またその

まぶす粉に変化をつければ

きな粉を使った基本の和風に

ショコラ餅風の洋風、ごま団子風の中華風と

あつという間に

ねったぼの和・洋・中アレンジの出来上がり！

呼び名も、「からいもち」や「ねったくり」、「としかさ」など、地域によってさまざまです。

そんなねったぼは、口に入れると、サツマイモの優しい甘さがほんのりと広がるヘルシーなおやつ。今回は、まぶす粉に変化をつけた「ねったぼの和・洋・中アレンジ」をご紹介します。

きな粉をまぶす和風、餅の中にチョコレートを含みココアパウダーをまぶしてショコラ餅風に仕上げた洋風、そして、黒ごまを使ってごま団子風に仕上げた中華風。味も見た目も三者三様の、にぎやかなアレンジの完成です。

ショコラ餅風ねったぼは、召し上がる前にレンジで温めれば、中のチョコがとろりと溶けておいしさ倍増！冬にぴったりのアレンジねったぼをぜひご賞味ください。

### ココがポイント！

サツマイモと餅は、蒸し上がったらすぐにつき、熱いうちに砂糖と塩を加えましょう。



### 【料理監修】

本坊 眞里子さん(右)  
鎌下 直子さん(左) 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。