

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】

《共通》

- 薄力粉 100g
- 重曹 小さじ1/2
- 卵 1個
- はちみつ 大さじ1
- 酢 小さじ2

### ■《黒糖ふくれ》(5~6個)

- 牛乳または水 80cc
- 黒糖 90g

### ■《オレンジふくれ》(5~6個)

- 100%オレンジジュース 80cc
- 砂糖 65g
- 干しぶどう 適宜

### ■《抹茶ふくれ》(5~6個)

- 抹茶 大さじ1
- 牛乳 80cc
- 砂糖 90g

### 【作り方】

①ココット(耐熱容器)にグラシン紙やアルミカップを敷いておきます。

②よくふるった薄力粉と砂糖(※)に、干しぶどう(オレンジふくれの場合)、抹茶(抹茶ふくれの場合)などを混ぜ合わせておきます。

③卵、はちみつ、酢、重曹を入れたボウルに、牛乳(黒糖ふくれ・抹茶ふくれの場合)、オレンジジュース(オレンジふくれの場合)を入れて、よく混ぜ合わせます。

④②と③をよく混ぜ合わせ、型に流し込みます。

⑤蒸気の上がった蒸し器に④を入れ、中火で約15分蒸します。

⑥竹串をさして生地がついてこなければ出来上がり。

※ オレンジふくれ・抹茶ふくれについては、それぞれの味を引き立たせるため、白砂糖を使用。



薄力粉と黒糖、重曹などを混ぜ合わせ、せいろでふくらと蒸し上げるだけで手軽に作れる「ふくれ菓子」。鹿児島県の家では、子どものおやつとして古くから親しまれてきたふくれ菓子ですが、もともとは、田植えなどを手伝ってくれた方々へのおもてなし

## 3色ふくれ菓子



素朴な味わいが人気のふくれ菓子。おなじみの黒糖味に加え、オレンジ味・抹茶味をお気に入りのカップで蒸し上げれば子どもたちも食べやすい「かわいい」3色ふくれ菓子の出来上がり！

として出されていたとも言われています。

今回は、伝統的な「黒糖ふくれ」の他に、オレンジジュースをミックスした「オレンジふくれ」と抹茶をプラスした「抹茶ふくれ」の2つのアレンジふくれ菓子を加えた「3色ふくれ菓子」をご紹介します！

**ココがポイント！**  
蒸し上がるまで、確認は我慢！フタを開けてしまうと膨らみが不十分になります。

手軽に作れるふくれ菓子だから、子どもたちの料理デビューにもおすすめです。

お気に入りのカップに流し込めば、子どもたちも食べやすく、見た目かわいふくれ菓子の出来上がり。また、お好みでチョコチップやドライフルーツなどをプラスすれば、自分だけのオリジナルふくれ菓子も作れます。



【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。