

# 毎月第3土曜日は「かごしま生き生き食の日」です

自らの健康や食生活について見つめ、家庭や地域において県産農林水産物や本県ならではの食文化を生かした食育・地産地消の様々な取組を推進する日として「毎月第3土曜日」を「かごしま生き生き食の日」に定めています。



## 家庭で作れる「あくまき」の作り方を紹介します

あくまきは、5月の端午の節句に作られる鹿児島県の郷土菓子です。もともと、関ヶ原の戦いで、薩摩軍があくまきを兵糧食として携帯し、腹を満たして士気が上がった、と言い伝えられています。現在は、あく汁や竹の皮も購入することができます。また、圧力鍋を使えば家庭で短時間で作ることができますので、手軽に挑戦してみてください。



### 材料

もち米 750 g  
あく汁 1 kg  
竹の皮 6~10枚



もち米は洗って水気を切り、あく汁に3時間浸す。



竹の皮は金たわし等でうぶ毛を取り、水にひたす。1枚は結びひも用に1cm程にさいておく。

### 作り方



1 あく汁に浸したもち米をザルに上げよく水気を切り、竹の皮に100~140gずつ包んで、ひもでゆるめに2カ所くくる。



2 圧力鍋に包んだあくまきを2本ずつ並べ、水をひたひたに入れる。フタをし、蒸気が出てから20分間煮て、いったん火を止めて蒸気を抜き、あくまきを上下に返して更に20分煮る。



3 火を止め、さらに10分置き、しっかり蒸気が抜けていることを確認し、フタをあける。竹の皮をひらいて、もちがあめ色に煮えていたらできあがり。

あくまきを切るときは、竹の皮や糸を使うと簡単に切れます。きな粉や黒砂糖、黒みつなどをかけてお召し上がりください。

