

ぜひ作ってみて欲しい！ /

# 大分の 郷土料理 レシピ

Oita  
local dish  
recipe

石垣のようにゴツゴツした見た目！  
さつまいもの甘さが広がる  
やさしい味わい



## 石垣もち

監修協力

別府大学食物栄養科学部食物栄養学科  
別府大学短期大学部食物栄養科

制作協力

フードクリエイター 坂本薫

### HISTORY

「石垣もち」は、小麦粉の生地小さく切ったさつまいもを入れて蒸した素朴なおまんじゅうです。元々は農作業の合間に小屋（間食）として食べられていました。材料が手に入りやすく、作り方も簡単であったことから広がっていったといわれています。

名前の由来は「さいの目に切ったさつまいもが石垣のようにゴツゴツしているから」や、「石垣の多い地区で作られてい

たから」など諸説あります。いもを切り込むから「きりこみもち」、いもをこね込むから「こねこみもち」など、地域によって名前や由来が異なります。

YouTube動画でも  
作り方を  
確認できます



▶ <https://www.youtube.com/shorts/6Q3LyYmRKVM>

ぜひ作ってみて欲しい！ /

# 大分の 郷土料理 レシピ



## 石垣もち 材料(8個分)

さつまいも…………… 約1本(200g)  
酢水…500ml程度(酢は小さじ1程度)  
砂糖…………… 80g  
水…………… 80ml

A  
小麦粉(薄力粉)…………… 200g  
ベーキングパウダー…小さじ1/2  
塩…………… 小さじ1/2

### MEMO

今回はベーキングパウダーを入れたふっくらした石垣もちを紹介しています。ベーキングパウダーを入れないものは、しっとりとした石垣もちになります。

## START!

さつまいもは好みで皮をむいてもよいです



1

### さつまいもを切る



さつまいもはよく洗い、皮つきのまま1cm角の大きさに切り、酢水につけておく。



2

### 生地を作る

ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。





3

## さつまいもと生地をこねる

①の水気を切り、砂糖をまぶし、②に加える。  
小麦粉の状態を見ながら水を少しずつ加え、  
耳たぶくらいのかたさになるまでこねる。  
※水の量は適宜調整する。

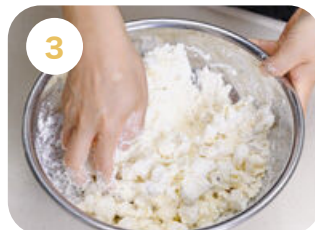
小麦粉をこねた後にさつまいもを  
入れても混ぜにくいので、最初から  
一緒に混ぜましょう



1



2



3



4



5

耳たぶくらいの  
かたさにします



4

## 丸める



③を8個に分けて丸め、クッキ  
ングシートなどの上に並べる。



5

## 蒸す

④を蒸気が上がった蒸し器に入れ、  
強火で10～15分程度蒸す。



6

盛り付ける