

ぜひ作ってみて欲しい！ /

# 大分の 郷土料理 レシピ



## Oita local dish recipe

食感が楽しい  
薄く平らにのばした円盤型のもち



### ゆでもち

監修協力  
別府大学食物栄養学部食物栄養学科  
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

「ゆでもち」は、豊後大野市や竹田市などに伝わる郷土菓子です。中のある(小豆あんやさつまいもあん)が透けて見えるほど生地を薄く、円形にのばすのが特徴で、きれいな円形にするにはコツと経験が必要です。あんを包んでからさらに薄く平らにのばしてゆでるため、通常の蒸して作るおまんじゅうより短時間で作ることができます。

戦後の物資の少ない時代に、小麦粉と

さつまいもという家庭にある材料で作ることができ、かつゆでるだけで完成する「ゆでもち」は子どものおやつや農作業中<sup>こひる</sup>の間に食べる小屋(間食)に最適でした。

ゆでたてのモチは、表面はぬるっと、生地はもちっとした食感で歯ごたえがあります。

YouTube動画でも  
作り方を  
確認できます



▶ <https://www.youtube.com/shorts/od3u9sC0wtU>

ぜひ作ってみて欲しい！

# 大分の 郷土料理 レシピ



## ゆでもち 材料(8個分)

小麦粉(薄力粉).....200g  
塩.....小さじ1/2  
ぬるま湯(35~40℃程度) 100ml  
小豆あん.....120g  
さつまいも.....約1/3本(90g)

A  
砂糖.....30g  
塩.....少々

### MEMO

もちっとした歯ごたえがお好みの方は、中力粉がおすすめです。

もちを平らにする時は、皮を破らないように注意してください。破れてしまうと、ゆでる時にお湯の中にあんが出てしまいます。

## START!



### 1 生地をこねる

小麦粉に塩(小さじ1/2)を入れ混ぜる。  
小麦粉の状態を見ながらぬるま湯を少しずつ加え、耳たぶくらいのかたさになるまでこねる。  
※ぬるま湯の量は適宜調整する。



耳たぶくらいのかたさにします





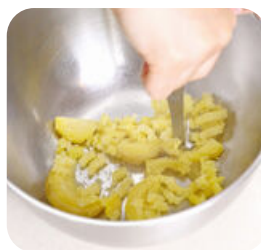
## 2 生地を寝かせる

①にぬれ布巾をかけて、30分ほど寝かせる。

蒸したり、  
電子レンジを  
使ったりしてもOK!



## 3 さつまいもあんを作る



さつまいもは皮をむき、1～2cmの厚さに切ってゆで、熱いうちにつぶしてAを加えて混ぜる。



## 4 あんを4等分に丸める

③と小豆あんをそれぞれ4等分にして丸める。



## 5 生地を8等分にし、あんを包む

②の生地を8等分にして丸める。  
手で生地を広げてのばし、④のあんを包む。





6

## 円形にのばす



⑤を手のひらや麺棒を使って平らにし、円形にのばす。



生地が鍋底につかないように注意



7

## お湯でゆでる



大きめの鍋にたっぷりのお湯（分量外）を沸かし、⑥を静かに入れて、浮いてきたらすくい上げる。

熱いうちにラップに包んでおくと、皮がかたくならなくてよいです



8

## 盛り付ける