

Oita

Local dish
Recipe

ぜひ作ってみて欲しい！/ 大分の郷土料理 レシピ

薄く平らにのばした円盤型のもち
食感が楽しい



ゆでもち

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

「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。中のあん(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の間に食べる小屋(間食)に最適でした。

ゆでたてのもちは、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>



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します。

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づつ加え、
 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。



1



2



3



4



5



6

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。



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。



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