

Oita

local dish

recipe

ぜひ作ってみて欲しい！ /

大分の 郷土料理 レシピ

かんころ粉の独特な風味が特徴
もちもち食感のおやつ



かんころもち

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

さつまいもから作られる「かんころ粉」の生地で、さつまいもや小豆のあんを包んで蒸したものを「かんころもち」と呼んでいます。

かんころ粉の生地は、もちもちとした食感で、さつまいもあんは、ほっくりとした甘みがあり、同じ素材でありながら食感も味も異なります。

かんころもちは、いつでもつくれるおやつこびるの定番で、農作業の合間に食べる「小屋

(間食)」として親しまれてきました。

小豆は高価なものだったので、あんを入れずに蒸し、黒砂糖やきなこをかけたものもあり、こちらは「かんころだんご」と呼ばれます。

また、姫島村では夏豆(そら豆)のあんを、津久見市など大分県南部では、えんどう豆から作ったうぐいすあんを入れて親しまれてきました。

YouTube動画でも
作り方を
確認できます



[▶ https://youtube.com/shorts/xK1HCrqvBng](https://youtube.com/shorts/xK1HCrqvBng)

ぜひ作ってみて欲しい！

大分の 郷土料理 レシピ



かんころもち 材料(8個分)

生地

かんころ粉(さつまいもの粉)・・・150g
蜂蜜・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1と1/4
ぬるま湯(35～40℃)・・・125～150ml

⚠️ 蜂蜜は1歳未満の乳児には
与えないでください。

さつまいもあん

さつまいも・・・約1/2本(約100g)

A

砂糖・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2と1/2
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々

小豆あん

小豆あん・・・・・・・・・・・・・・ 100g

MEMO

さつまいもを薄く切って天日干ししたものを「かんころ」といい、それを製粉したものを「かんころ粉」といいます。

かんころ粉



START!

蒸したり、
電子レンジを
使ったりしてもOK!



1 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、熱いうちに粗くつぶしてAを加えて混ぜる。



2 あんを4等分に丸める

①と小豆あんをそれぞれ4等分して丸める。





3 生地を混ぜる

かんころ粉と蜂蜜をボウルに入れ、ぬるま湯を少しずつ加え、箸で混ぜる。

ここでぬるま湯を全量
入れないように注意



4 生地をこねる

ポロポロとしたフレーク状になったら手でよく練り、耳たぶくらいのかたさになるまでこねる。

※生地がかたすぎる場合は、③で残していたぬるま湯を入れ、かたさを調整する。



耳たぶくらいのかたさにします



5 生地を8等分にし、あんを包む

④を8等分にする。手のひらで円盤状に平たくし、②のあんをそれぞれ包む。





6

蒸す

蒸気が上がった蒸し器に入れ、
生地に弾力とつやが出るまで強火で15~20分程度蒸す。



蒸しあがり
は
このような
感じです



7

盛り付ける

TOPIX

姫島のかんころもちは三角形

姫島村のかんころもちは、おにぎりのような三角形をしています。今のような蒸し器がない時代、鍋に直接並べて蒸したため、三角形の転がりにくい安定した形になりました。

あんには、夏豆(そら豆)を使うことも姫島村のかんころもちの特徴です。夏豆はどの家庭でも作られており、時間をかけずに、あんにすることができます。また、夏豆のあんは、かんころの独特な風味に合う食材としても好まれていました。

