

8.しんちょうき餅（津久見市・県南）

津久見市や県南に伝わるおやつ。

津久見では、昔、米が少なかったので、このしんちょうき餅を昼前に食べ、昼食のご飯の量が少なくて済むようにしていた。佐伯では“しんちょうき餅”という。

また津久見では、ミカンの収穫時期になると人を雇ってみんなで収穫したそうで、そんな時の小昼としても作られていた。

昔は皮をサツマイモと地粉だけで作り、中の餡はサツマイモをつぶした餡だった。だんだん、餡は小豆あんを入れるようになってきた。今、海ミエール加工所では、皮に白玉粉を入れて、時間がたってもやわらかく食べられるように工夫している。

【材料】約24～25個分

- ・サツマイモ 500g
- ・小麦粉 175g
- ・白玉粉 75g
- ・塩 小さじ1弱
- ・水 75cc
- ・小豆あん 1個あたり25g

制作協力：石井美千子さん、下川愛子さん
（津久見市・海ミエール加工所）



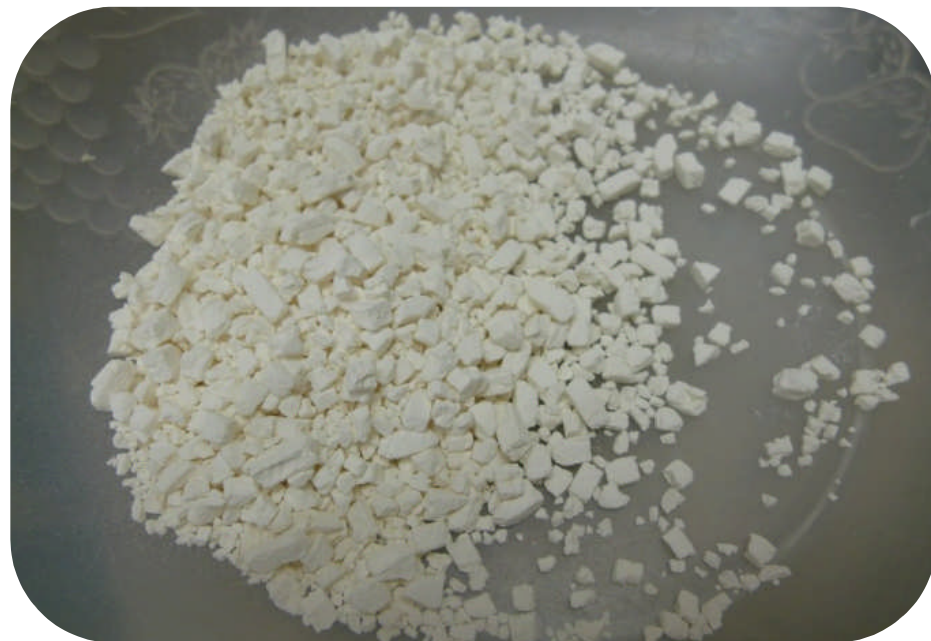
①サツマイモの皮をむいて
1. 5cm位の厚さに切り、水に
さらしてアクを抜く。



②湯気があがった蒸し器で火が
通るまで蒸す。(茹でてもよ
い)



③蒸し上がったサツマイモをよ
くつぶす。



④白玉粉に水を少し加える。



⑤よくこねる。



⑥白玉粉のダマがなくなるまでこ
ねたら、少しずつちぎって③に入
れる。



⑦小麦粉と塩を加え、水を少しずつ加える。※サツマイモの水分等により水の分量を加減する。



⑧耳たぶくらいの硬さになるまでよくこねる。



⑨指で生地を押すとこんな感じ。



⑩生地がのびにくいので、最初にある程度きちんと伸ばす。



⑪あんをのせる。



⑫包む。



⑬口を閉じたところ。



⑭きれいに形を整える。



⑮てのひらを使って真ん中だけ少し押す。



⑯蒸し器につかないようにクッキングシートを裏につけてから、蒸し器に並べる。



⑰湯気があがった蒸し器で15分間蒸す。



⑱完成。