



郷土料理「いももち」

サトイモと米粉で作った素朴でやさしい千葉市若葉区の郷土料理です。

焼いて砂糖醤油やおろし醤油、生姜醤油につけて食べるのが一般的ですが、味噌汁やお吸い物、雑煮に入れてもおいしく召し上がれます。

もちと比べると、「いももち」はうるち米を使用するためあまり固くならず、消化が良いため胸やけが少ない、のどに詰まりにくいなどの特徴があります。

由来

千葉市は米とサトイモの産地ということから、戦前からサトイモに米を混ぜて炊き込んだ「いももち」が食べられていました。米不足の際に、サトイモを足してご飯を炊いたり、農作業の合間や子どものおやつとして、米とサトイモの豊作祈願、子が7歳まで生きた祝いとして食べていた等、諸説あります。今では作る人だけでなく、知っている人も少なくなりましたが、一部の農家さんで正月用のもちを作る際に、一緒に作られています。

「いももち」の作り方

作り方

- 1 サトイモをよく洗い、皮をむき、5mmくらいにスライスします。
- 2 スライスしたサトイモを蒸し器に入れ、約10分蒸します。
- 3 ボールに移し、サトイモをつぶしながら、米粉を少しずつ混ぜます。
- 4 耳たぶくらいの硬さになるまで、こねたら卵くらいの大きさに丸め再度20分蒸します。
- 5 蒸しあがったら、よくこねます。棒状に成型し、お好みの厚さにスライスして両面を焼きます。
- 6 砂糖醤油などお好みの味付けで召し上がりください。



レシピ提供・加工者：富田花の里

棒状に成型している様子



材料

いももち出来あがり	500g
むきサトイモ	300g
米粉	200g
砂糖	適宜
醤油	適宜

1人分(100g)栄養価

エネルギー	▶ 180kcal
食物繊維	▶ 1.6g

普通のお餅よりヘルシーです!

この情報誌は



親子向け



子ども向け



大人向け

のポイントに分かれています。