

ねったぼ

(材料：おはぎ大5～6個)

もち餅	150g
さつまいも	300g
砂糖	大さじ1
★きなこ	大さじ3
★砂糖	大さじ3
★塩	少々



(作り方)

- ① さつまいもは皮をむいて大きめの乱切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- ② 蒸気の立った蒸し器にクッキングシートを敷き、①を入れて15～20分ほど蒸したら餅をのせ、餅がやわらかくなるまでさらに蒸す。
- ③ ②をすり鉢（またはボウル）に移し、砂糖を加え、すりこぎでつきながら全体によくまぜる。
- ④ ★を混ぜ合わせる。
- ⑤ ③をおはぎのように丸め、④をまぶす。

ねったぼの由来

さつまいもが主食だった頃、おはぎを食べる思いで、さつまいもともちを一緒に蒸し、練りあげて丸め、お茶うけやおやつにしたもので、ぽったぽたと練りつくところから、その名がつけられたと言われています。

