



つくりかた

- 1, 干かんぺは水につけて20分戻す。
- 2, 小豆はつぶれない程度に煮て、ザルにあげる。
- 3, 鍋に小豆と戻したかんぺと水1合を入れ、火にかける。
- 4, 調味料を入れて、木べらで混ぜる。（長い時間混ぜると照りがでる。）

29

かんぺ

島前では昔、田んぼが少なく、米の代用として、だんだん畑で、さつま芋が栽培されていました。昔は砂糖が貴重だったので、小豆と干かんぺと塩を炊いたり、干し芋だけを炊いて食べていました。今ははちみつや砂糖を加えておやつとして食べるようになったそうです。

材料

小豆・・・2合
干かんぺ・・・700g
はちみつ・・・1合半
砂糖・・・大さじ3弱
塩・・・小さじ1/2
水・・・1合

はちみつは好みで入れるようです。はちみつを入れない場合は砂糖を多めに入れると良いそうです。

干かんぺ（干し芋）

作り方

1. サツマイモの皮をおく。
2. 5～8mmの薄さに切る。＊繊維に沿って縦切りにする。
3. サツマイモの中心に穴をあけ、藁3本で縄にしてサツマイモを繋げる。
＊藁を使うことによって殺菌作用が働く。
4. 一晚塩水（3％）に漬ける。（昔は海水に漬けていた。）
5. 5～6分茹でる、＊茹でる時間が少ないと黒くなり、多いとボロボロになるので要注意。
6. 干す。（1週間程度、冬の風にあてる。）

