



島の定番おやつ

# やきむち

沖永良部島の伝統的な郷土焼き菓子です。

小麦粉に黒砂糖を混ぜてフライパンで分厚く焼いた素朴なホットケーキ。方言で「やきむち」とも言い、最もポピュラーな島のおやつです。好みに合わせて、もち粉や塊の黒糖を大きめに切って入れるなど、色々アレンジができます。ぜひ、自分の好きな味を探してみてください。

ホットプレートで小さく焼くと、小さいお子様とも一緒に作りやすいです。



## 材料 (5人分)

|           |      |
|-----------|------|
| 中力粉       | 250g |
| サンザタ(黒糖)  | 200g |
| ベーキングパウダー | 7g   |
| 水         | 250g |
| 食用油       | 少々   |



## 調理器具

はかり、計量カップ、ざる、ボウル  
フライパン(26cm)、ふた、  
フライ返し、泡立て器

つくりかた



1 中力粉 250g をふるいにかける。網目が細かすぎない、ざるなどがおすすめ。



2 ①にサンザタ 200g をふるいにかける。この時にふるいに残っている黒糖は、後で混ぜるため取っておく。



3 ②にベーキングパウダー 7g を入れて、泡立て器でさっくり混ぜる。



4 水 250g を 2～3 回に分けて入れながら、しっかり混ぜる。



5 完全に混ぜたら、②で残しておいたサンザタの粒を入れて、混ぜる。



6 フライパンを熱して、温まったら油を入れる。



7 ⑤の生地をフライパンに流し入れる。



8 ふたをして弱火でだいたい 15 分～ 20 分くらい焼く。



9 表面がポツポツしてきて、真ん中まで火が通ったのを確認したら、フライ返しでひっくり返す。



10 ふたをせず裏面を 5 分～ 10 分くらい焼く。つまようじを生地に差し、生地が付かなければ焼けた合図。



11 お皿に移して、粗熱をとる。



12 8～16 等分に切り分けて、できあがり。

Column

えらぶ豆知識

やきむち? やちむち?

沖永良部の島ムニ（方言）で、和泊町では「やちむち」知名町では「やきむち」と言います。隣同士の町で言い方に違いがあるのは面白いですね。

