

## こや豆のあんこ



かぼちゃ饅頭



よもぎ餅



## 材料

|          |       |
|----------|-------|
| こや豆 (乾燥) | 1 升   |
| 炭酸       | ひとつまみ |
| 塩        | ひとつまみ |
| 砂糖       | 1.5kg |



## POINT

★ こや豆は、脂肪分が少なく、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で栄養価に優れ、独特の風味を味わえる食材です。



## 作り方

- ① たっぷりの水に炭酸を入れ沸騰したらこや豆を入れる。皮がすりと剥けるまで茹でる。
- ② ①をざるにとり、こや豆の皮をしっかりとる。
- ③ ②を再び、たっぷりの水で茹で、つぶれるくらいまで柔らかく茹でて、湯を捨てる。
- ④ ③のこや豆を半殺し(すりこぎなどで半つぶしになるくらいにつくこと)にして、砂糖と塩を入れ、しっかりと練る。

## こや豆の話

こや豆はそら豆の一種でそら豆よりも小さいのでこや豆と言います。11月に種をまき、5月（梅雨時期）に収穫します。さやが黒くなり身がパンパンに大きくなると収穫の合図です。一斉に収穫できるのではなく、様子を見ながら収穫していき、収穫したこや豆は、日干ししてしっかり乾燥させ、一升瓶に入れて保管していました。

柔らかく茹でて皮をとったこや豆と水を一緒にミキサーなどにかけて粉碎し、布袋に入れて水気を絞り、残ったあんに砂糖と塩を入れ、練り込むと「こしあん」が出来上がります。なめらかなこしあんは羊羹にも適しています。

お彼岸やお正月などの行事には、こや豆あんの入ったお餅やお饅頭を作ってきました。



## 西海地域の地区紹介

**福浦**は、「風の福（吹く）浦」といわれ、町内一の強風が名物です。福浦湾に面し西海地域では最も古くから開けた集落で、江戸時代の初めには遠見番所や高札場が置かれるなど、宇和島藩の中でも重要な港湾として位置付けられてきました。古くからイワシ網などの漁業や水産加工業が盛んで、福浦湾の中心集落となっています。

地元や近隣から尊崇を集めている「お薬師さま」が祭られており、祈願にはタコの絵馬を奉納します。伝承によると、この薬師如来は養老3（719）年に福浦の古百姓36人が海中から網で引き揚げたといわれており、縁日の1月8日には、毎年「薬師如来奉納相撲」が盛大に行われています。この「薬師如来奉納相撲」では、参加者や観客に鯛めしや豚汁などが振舞われて喜ばれています。