



エネルギー  
580kcal  
食塩相当量 0.5g  
(つぶあん 2個+  
きなこ 1個+  
黒ごま 1個分)

## おはぎ 3種

### ● 材料(16個分) ●

もち米 ..... 1と1/2カップ  
うるち米 ..... 1/2カップ  
水 ..... 2カップ  
塩 ..... ひとつまみ

#### 《つぶあん 8個分》

つぶあん ..... 280g

#### 《きなこ 4個分》

きなこ ..... 大さじ2  
砂糖 ..... 小さじ1  
塩 ..... ひとつまみ  
つぶあん ..... 80g

#### 《黒ごま 4個分》

黒すりごま ..... 大さじ2  
砂糖 ..... 小さじ1  
塩 ..... ひとつまみ  
つぶあん ..... 80g

### 作り方

1. もち米とうるち米を合わせてとぎ、2時間くらい水に浸す。ざるに上げ、水を切る。
2. 炊飯器の内がまに1の米を入れ、塩と分量の水を加え、普通に炊く。
3. 炊き上がったごはんをボウルに移し、すりこ木でごはんが半分つぶれるくらいまでつく。
4. 16個に分ける。

#### 《つぶあん》

- ・つぶあんは35g×8個に分ける。ごはんを丸め、周りにつぶあんをつける。

#### 《きなこ》

- ・つぶあんは20g×4個に分け、丸める。きなこに砂糖と塩を加え、混ぜる。ごはんの中に丸めたつぶあんを入れ、周りにきなこをまぶす。

#### 《黒ごま》

- ・つぶあんは20g×4個に分け、丸める。黒すりごまに砂糖と塩を加え、混ぜる。ごはんの中に丸めたつぶあんを入れ、周りに黒すりごまをまぶす。



エネルギー  
578kcal  
食塩相当量 0.7g  
(つぶあん3個+  
きなこ3個分)

## かいもち（里芋入り）

### ● 材料(小30個分) ●

もち米 ..... 1カップ  
うるち米 ..... 2カップ  
水 ..... 550cc  
里芋 ..... 200g  
塩 ..... 小さじ 1/2

#### 《つぶあん 15 個分》

つぶあん ..... 450g

#### 《きなこ 15 個分》

きなこ ..... 大さじ 3  
砂糖 ..... 小さじ 2  
塩 ..... ひとつまみ

### 作り方

1. もち米とうるち米を合わせてとぎ、水を切る。炊飯器の内がまに米を入れ、分量の水に浸して2時間くらいおく。
2. 里芋は皮をむき、半分から4等分に切る。
3. 1に塩を加えてひと混ぜし、里芋をのせ、普通に炊く。
4. 炊き上がった3をボウルに移し、すりこ木で里芋とごはんが半分つぶれるくらいまでつきながら混ぜる。
5. 30個に分け、丸める。

#### 《つぶあん》

- ・つぶあんは30g × 15個に分ける。ごはんの周りにつぶあんをつける。

#### 《きなこ》

- ・きなこに砂糖と塩を加え、混ぜる。ごはんの周りにきなこをまぶす。

この料理について

・おはぎのことを「かいもち」と呼ぶ地域もあります。ここでは、秋の頃に作られた里芋入りのかいもち（おはぎ）を紹介します。貴重だったもち米を節約するため、米に里芋を混ぜてかさを増し、かいもちを作ることもありました。昔の人の知恵ですね。





エネルギー  
1,292kcal  
食塩相当量  
1.7g  
(全量)

## つぶあんの炊き方

### ● 材料(できあがり約650g) ●

小豆 ..... 200g  
砂糖 ..... 160g (小豆重量の80%)  
塩 ..... 小さじ 1/3

### 作り方

1. 小豆を鍋に入れ、4倍量の水に1時間くらい浸し、そのまま加熱する。沸騰したら1カップの水を加え、再び沸騰したらざるに上げ、湯を切る。
2. ざるの上から水をかけて渋を抜き、小豆を鍋に戻す。
3. 小豆の2倍量の水を入れ、小豆がやわらかくなるまで加熱する。
4. 砂糖を2～3回に分けて加えながら加熱し、最後に塩を加えてひと煮したら火を止める。
5. 冷めるまでそのままおき、味を含ませる。

この料理について

- ・昔は、どの家でも、自家用に小豆を作っていました。秋に収穫した新小豆であんこを炊いておはぎを作り、秋のお彼岸や刈り上げ祝いの時に食べました。
- ・小豆は収穫してから日が経つと、皮がかたくなります。このため、収穫して間もない秋から冬の頃は皮が付いたままのつぶあんにし、日が経った春以降は、かたくなった皮を除いてこしあんにしたそうです。
- ・あんこもちやおはぎ(ぼたもち、かいもち)に使うなら、ぽったりとかために炊き上げると扱いやすいです。おしるこやぜんざいに使う場合は、水分が多く残るとろりとした状態で火を止めます。



エネルギー  
348kcal  
食塩相当量  
1.9g  
(1人分)

# 五目おこわ

## ● 材料(6人分) ●

- |     |                |
|-----|----------------|
| もち米 | 3合             |
| 具材  | ごぼう 30g        |
|     | 人参 30g         |
|     | れんこん 30g       |
|     | ひじき 6g         |
|     | 干し椎茸 3枚        |
|     | くるみ 30g        |
| A   | 干し椎茸の戻し汁 300cc |
|     | しょうゆ 大さじ2と1/2  |
|     | 酒 大さじ3         |
|     | みりん 大さじ3       |
|     | 砂糖 小さじ2        |
| 塩   | 小さじ1           |

## 作り方

1. もち米はとぎ、3時間以上水に浸す。ざるに上げ、水けを切る。
2. 具材の準備をする。ごぼうは細い千切りにし、水にさらしてあくを抜き、ざるに上げ水けを切る。人参とれんこんは千切りにする。ひじきはぬるま湯で戻し、ざるに上げ水けを切る。干し椎茸はぬるま湯で戻し、細切りにする。戻し汁はとっておく。くるみは粗く刻む。
3. 2の具材とAを小さめの鍋に入れ、落とし蓋をして中火で煮る。煮立ったら弱火にし、10分煮る。煮えたら火を止め、そのまま冷ます。
4. 3を具材と煮汁に分ける。煮汁を240cc取り、分量の塩を加える。
5. 蒸し器の一段目にお湯をはる。二段目に水でぬらし、しぼった蒸し布をしき、1のもち米を入れ平らに広げ、蒸し布で包むようにおおう。蒸し器の一段目のお湯が沸騰してから二段目をのせ、強火で10分蒸す。
6. 蒸しあがったもち米をボウルに移し、4の煮汁を回しかけ、米の白い部分がなくなるまで、しゃもじでよく混ぜる。具材も混ぜ込み、再び蒸し布で包んで蒸し器に戻し、強火で20分蒸す。
7. 蒸しあがったら寿し桶<sup>おけ</sup>などに移し、全体をよく混ぜる。





エネルギー  
241kcal  
食塩相当量  
1.0g  
(1人分)

# 小豆がゆ

## ● 材料(5人分) ●

米 ..... 1 合  
小豆 ..... 70g  
水 ..... 1,500cc  
塩 ..... 小さじ 1

### 《だんご》

もち米粉 ..... 60g  
うるち米粉 ..... 60g  
水 ..... 130cc

## 作り方

1. 米はとぎ、ざるに上げ、水けを切る。
2. 小豆はたっぷりの水（分量外）に1時間くらい浸して火にかけ、かためにゆでる。ゆで汁は捨てる。
3. だんごを作る。ボウルにもち米粉とうるち米粉を入れ、水を少しずつ加えながらこねる。水の量はかたさをみながら調節する。耳たぶくらいのかたさがめやす。
4. 3のだんごの生地を小さく丸めてゆでる。だんごを沸騰したお湯に入れ、浮き上がったら2～3分そのままゆで、冷水にとる。
5. 鍋に米と2のゆでた小豆を入れ、分量の水を加え、強火で煮る。
6. 煮立ったら中火にし、30～40分ゆっくりと煮る。
7. 米と小豆がよく煮えたら、塩を加える。
8. おかゆにゆでただんごを入れ、温める。

この料理について

・この小豆がゆは、本来、全国各地に伝わる民俗信仰である「田の神様」にお供えするお供えだんごを使って作ります。3月16日（旧暦2月16日）に田の神様が田んぼへ入ると言われており、これにあわせて、田の神様迎えのお供えをします。だんご（米粉を水でこねただけの生だんご）を16個作り、田の神様に供えます。翌日、このだんごのおさがりを使って小豆がゆを作り、家族みんなで食べます。稲作の豊穰を祈り、田の神様をまつる習慣は、今も、新潟市西区小新・亀貝地域、新津地域、小須戸地域など限られた地域に残っているようです。