

もち とち餅



材料

材 料	分量 (g)
とちの実	26
もち米	65



栃の実



1人当たりの栄養量

エネルギー	269kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	1.1g
炭水化物	56.3g
カルシウム	50mg
鉄	0.6mg
ビタミンA	0 μgRE
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.01mg
食物繊維	2.0g
食塩	0.1g
マグネシウム	19mg
亜鉛	1.0mg



下処理

- 乾燥させたとちの実を一晩水に浸す。
- 水に浸したとちの実を煮て、沸騰直前で火を止め、ぬるま湯の中で皮をむく。
- 皮をむいたとちの実を流水で一週間さらし、アク抜きをする。
- その後、1時間位たっぷりのお湯で煮た後、とちの実と同じ量の木灰を入れて一晩浸しておく。
- とちの実をきれいに洗い、残っている渋皮をむく。
- もち米は一晩水につけておく。



作り方

- ①皮をむきアク抜きしたとちの実ともち米を一緒に蒸す。
- ②餅つき機について、のし餅にしたり、丸めたりして形を整える。



由 来

とちの実、栗の実のように本来そのまま食べられるものではない。とちの実をアク抜きした後に、餅米と一緒に搗いて「とち餅」にしたり「あられ」にしたりして食べられることが多い。

しかし、とちの実をアク抜きして食べられる状態にするまでには、かなりの時間を要し、いくつもの作業を必要とするため、大変手間がかかる。

とちの実のアク抜き方法は、経験豊富な年配の方から若い世代へと代々受け継がれている郷土に根付いた作業である。

料理のふるさと

