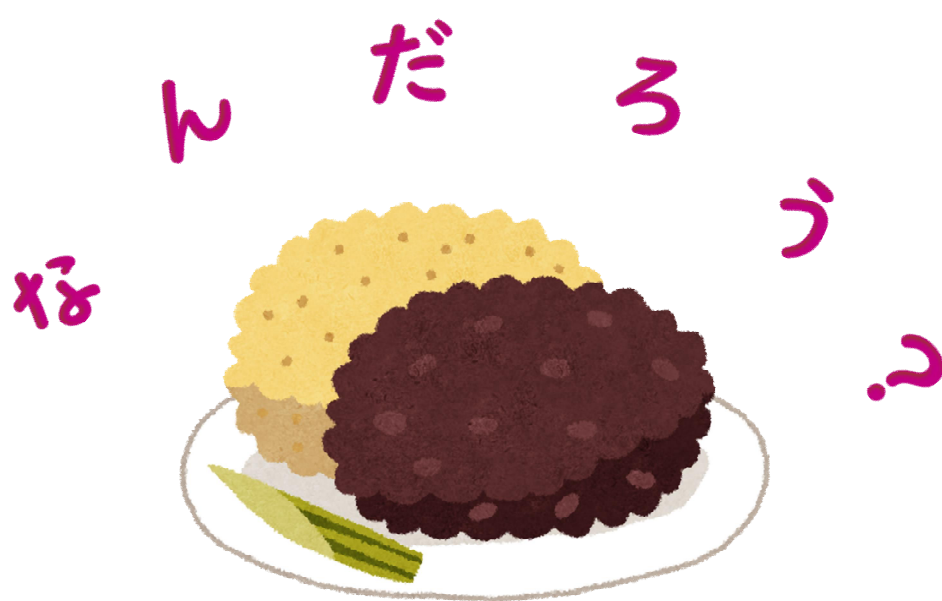




郷土料理

令和5年2月4日

小鹿野町保健課

なんだろう？ 郷土料理

郷土料理伝承ボランティア

ぼたもち ってなんだろう？

「ぼたもち」ってどんなもの？

形

つぶしたもち米を
あんこで包むもの

供える

お彼岸、お盆、命日に
仏前や墓前に供えるもの
ご先祖様への
感謝の気持ちを表す

名前の由来

春に咲くぼたんの花に
見立てたもの



「ぼたもち」をつくる時期

春のお彼岸の時：春分の日（3月21日）を含む前後3日間

（合計7日間）

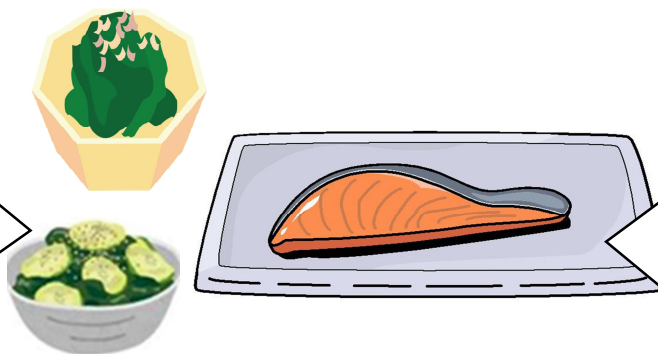
普段からいろいろな食材を食べよう

食事のバランスを意識しよう

菓子パンにおにぎり、うどんにごはん、肉のおかずと魚のおかずが同時に出る、野菜がないなどの食事をしていませんか？

副菜

「野菜・きのこ類・海藻類」
ビタミン、ミネラル、食物繊維の主な補給源。たっぷりとることを意識しましょう。



主菜

「肉・魚・卵・豆製品」
たんぱく質と脂質の主な補給源。おかずといわれるもの。1食に何皿も摂るとエネルギー過剰になるので注意

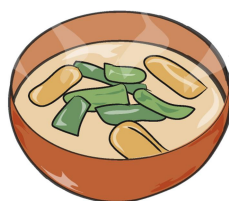
主食

「ごはん・パン・麺類」
炭水化物の補給源。腹持ちが良くなるので1食に必ず1品は摂るようにしましょう。



汁物

野菜・きのこ類・海藻類をたくさん入れると副菜の1つになります。



1回のおやつを目安量

おやつは楽しみの一つ。上手に選んで家族で楽しんでください。

3～5歳

約 150～200Kcal

おやつ例)

牛乳 100ml＋
ぼたもち（ごま）
1 個
（190Kcal）

6～7歳

約 200～250Kcal

牛乳 200ml＋
ぼたもち（きなこ）
1 個
（252Kcal）

8～9歳

約 200～300Kcal

牛乳 200ml＋
ぼたもち
1 個
（309Kcal）

10～11歳

約 250～350Kcal

牛乳 200ml＋
ぼたもち
1 個
（309Kcal）

既製品のおやつを選ぶときの参考にしよう

既製品のおやつのパッケージの裏には「**原材料表示**」「**添加物表示**」「**栄養成分表示**」があります。その商品に使用した材料や添加物、栄養素を示したものです。商品を選ぶときの参考にしましょう

ぼたもちを作ってみよう！

「3色ぼたもち」のレシピ

【材料／3種類のぼたもち各2個】

もち米	1合（150g）	きなこ	大さじ1（8g）
水	2／3カップ+大さじ1（165ml）	白砂糖	大さじ1弱（8g）
小豆	100g	塩	少々
砂糖（三温糖）	1／2カップ（65g）	すりごま（黒）	少々
塩	少々	白砂糖	大さじ1（9g）
		塩	少々

【作り方】

<準備>

1. あずきは軽く洗い、一晩水につけておく。ザルにあげて水気をよくきる。
2. もち米は洗って、ざるにあげる。

<ぼたもち作り>

1. 炊飯器にもち米を入れ、水を加えて炊く。
2. ボウルにきなこ・白砂糖を入れてよく混ぜる。（白砂糖にダマがある場合はふるいにかける）
3. 他のボウルにすりごまと白砂糖を入れてよく混ぜる。
4. 鍋にたっぷりの水と一晩つけておいたあずきを入れて、沸騰するまでゆでる。沸騰したら、一度ザルにあげて水気をきり、水洗いをして、あくをとる。
5. もう一度鍋にあずきとあずきの3倍弱の水を入れて、指でつぶれるぐらいの固さになるまで煮る。（約1時間）
6. 砂糖と塩を加えて、木べらでかき混ぜながら煮詰める。（水がなくなるまで）
7. あんが冷めたら基本のぼたもち用に1個70g、きなこ・黒ごま用に1個15gぐらいに丸めてあんこ玉を作る。
8. もち米が炊けたら、ボウルに移し、すりごみに水をつけながら、粒々が残るくらい軽くつぶして、粘り気を出し、基本のおはぎ用に30g、その他のおはぎ用に70gで丸めておく。
9. 70gのあんこ玉を手置き、手に軽くのばして30gに丸めたもち米を置き、外側から丸く包み、楕円形に形を整える。
10. 70gのもち米を手で軽くのばして、そこに15gのあんこ玉を置く。外側から丸く包み、形を整える。
11. 丸めたぼたもちを分け、それぞれボウルに入れたきなこ・ごまの中に入れて、全体によくまぶす。

<栄養量／基本のぼたもち1個分>エネルギー175Kcal たんぱく質5.3g 脂質0.6g 塩分量0.1g

<栄養量／きなこのぼたもち1個分>エネルギー112Kcal たんぱく質2.9g 脂質1.3g 塩分量0.1g

<栄養量／ごまのぼたもち1個分>エネルギー123Kcal たんぱく質2.3g 脂質2.7g 塩分量0.1g

「お彼岸」ってなに？

1年に2度、昼と夜の時間が同じになる時期があり、その日を春分（3月20日前後）、秋分（9月23日前後）といいます。この2日間は太陽が真西に沈みます。昔から西には極楽浄土があると考えられ、そこにいる亡くなった方々に思いをはせる日として、お彼岸ができたといわれています。

春のお彼岸につくるものが「ぼたもち」同じ物でも秋のお彼岸につくるものは春に咲く萩の花から名前をとって「おはぎ」というよ



「ぼたもち」の歴史

ぼたもちの歴史は江戸時代までさかのぼり、1600年代後半に記された書物に庶民の食べ物として登場します。日本では昔から赤には魔除けの力があると考えられ、赤色の小豆と当時貴重であった砂糖を使い、ご先祖様への感謝の気持ちを表していました。

小鹿野町の「ぼたもち」

ぼたもちは全国で作られており、それぞれの地域で採れる作物を活用して作られるため、異なった特徴がみられます。

小鹿野町の中でも地域、家庭で違う場合がありますが、一般的にはつぶしたもち米をあんこで包んだものや丸めたあんこを中に入れ、つぶしたもち米で包み、表面に黒ごまやきなこをまぶすものがよくみられます。

お盆などお彼岸と異なる時期には、もち米の代わりに自分の家で採れる小麦で団子状のもの、もしくはうどんを作って小豆の汁に入れるところもあるようです。

小鹿野町の「おもてなし文化」

小鹿野町には昔から「人寄せ」というおもてなし文化があり、お盆やお彼岸などに近所の人や親戚が家に集まり、皆で過ごす習慣がありました。家の人が集まった人達に「遠くからよく来てくださいました」という感謝の気持ちを込めて、その家で採れる作物を使った料理を振る舞いました。

小鹿野町の「お彼岸」

「人寄せ」の文化で小鹿野町の人も小鹿野町を離れた人もお彼岸には1つの家に集まり、ご先祖様の供養をしながら、お彼岸の時期に採れる作物から作った料理を食べて過ごしました。

お彼岸で食べたもの

ぼたもち

いなり寿司

黒納豆

栗ご飯

炭酸まんじゅう

手打ちうどん

今と違うことは、

- ①多くの人が畑をしていたこと
- ②お彼岸やお盆中はお店が開いていなかったこと

そのため、自分たちで作った作物を中心に料理していたんだ

