

# よもぎもち

令和7年6月21日(土)

おやこ郷土料理教室

小鹿野町保健課

## 【材料／約20個】

もち米 500g

〔 水 500g

よもぎ 170g

(→塩もしくは重曹でゆでてあくを抜く)

あずき 300g

砂糖 150g

塩 ひとつまみ

水 10カップ(2000ml)

片栗粉(もしくはきなこ) 適量(もちがつかないようにするため)

ホットケーキミックス 指3本で2つまみ

## 【作り方】

### (よもぎの処理)

1. 鍋にお湯を沸かし、そこに塩少々(小さじ1)とよもぎ(250gくらい)を入れて、ミキサーで潰せるくらい柔らかくなるまでゆでて、ザルにあげて水気を切る。(ゆで汁は取っておく)
2. よもぎを包丁でよくたたいて粗みじんにし、すり鉢やミキサーにゆで汁と一緒にに入れて、よくすり潰してペースト状にする。(よもぎは繊維が多いので、包丁でよくたたく)

### (あん)

3. あずきは軽く洗い、鍋にたっぷりの水とあずきを入れて、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。
4. もう一度鍋にあずきと分量の水(2000ml)を入れて、指でつぶれるくらいの固さになるまで煮る。(約40～50分)
5. 砂糖を加えて、木べらでかき混ぜながら15～20分程煮込む。最後に塩を加えて全体を混ぜる。(好みによって時間は追加する。)
6. あんこが冷めたら、40g程度ずつ分けて丸める。

### (生地)

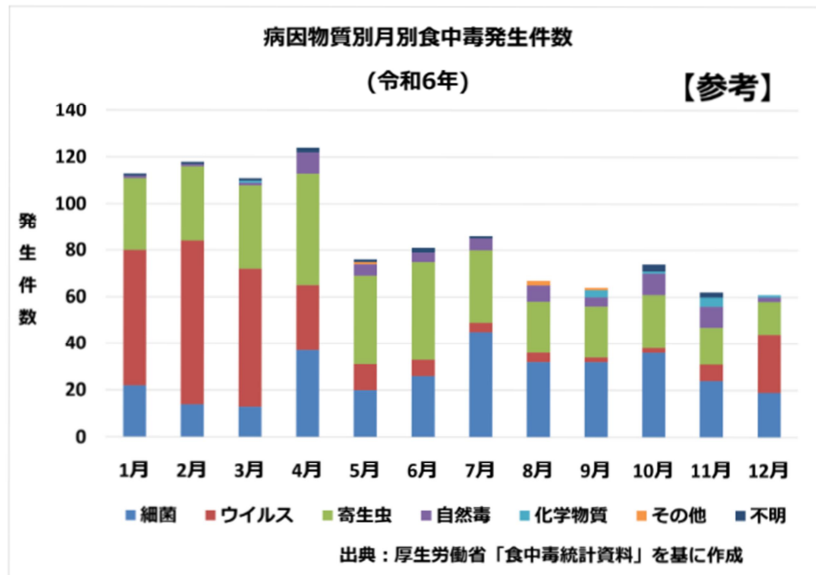
6. お米は水でよく研いで、しばらく水につけておく。
7. 炊飯器にもち米と分量の水を入れてスイッチを押して炊く。
8. お米が炊けたらすり鉢もしくはボウルにお米とホットケーキミックスを入れてすりこぎで粗くつぶす。
9. すり鉢によもぎ(ペースト状)を入れてお米を潰しながら全体を混ぜる。
10. 生地を60g程度に分けて丸める。丸めた後、生地を手のひらでつぶしながら伸ばし、そこに丸めたあんこを入れて形を作る。最後にお皿につかないように表面に薄く片栗粉をつける。

## <栄養量／1個分>

エネルギー204Kcal たんぱく質5.2g 脂質0.7g 塩分量0.2g

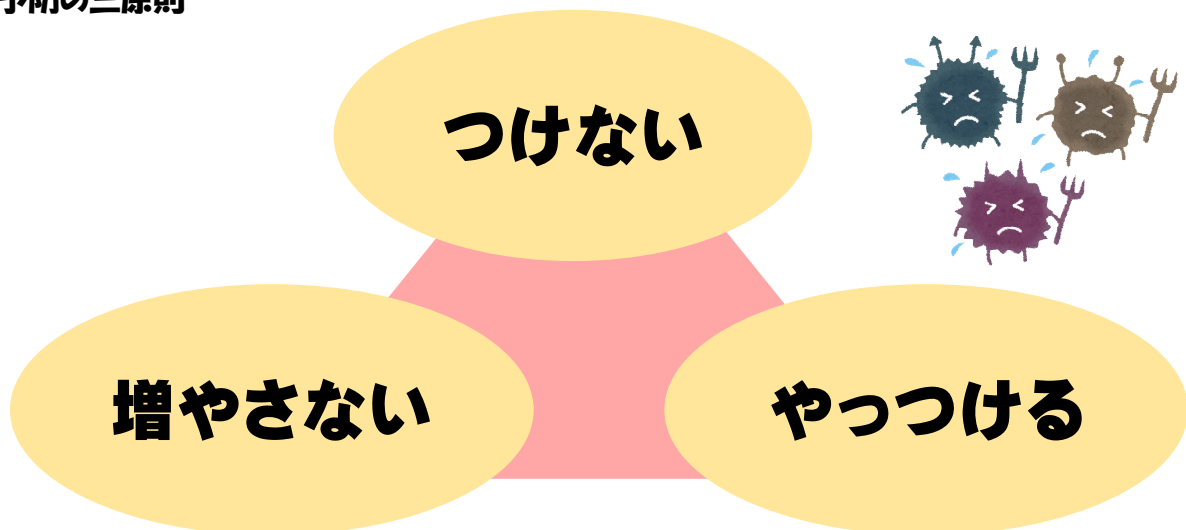
# 食中毒に気をつけよう

6月頃から細菌性の食中毒が増えてきます。日頃からできることを行い、食中毒を防ぎましょう。



出典：農林水産省ホームページ「食中毒は年間を通して発生しています」

## 食中毒予防の三原則



### ▶ 菌をつけない

基本は手洗いです。調理前には必ず石けんを使って手を洗いましょう。手に傷がある場合は調理しないようにしましょう。

### ▶ 菌を増やさない

調理したものはすぐに食べましょう。すぐ食べない場合は箸をつける前に冷蔵庫に入れて保管しましょう。保管中も菌は増えますので、においや味が変わらすぐ捨てましょう。

### ▶ 菌をやっつける

特に肉や魚を使うときはしっかり火を通しましょう。中が赤い場合は火が十分に通っていないため、食べないでもう一度加熱しましょう。