

# 日立もちつき機

## クッキングブック



《もち米の量と給水量》※給水の計量は付属の計量カップをご利用ください。  
 ※給水量の( )内は付属の計量カップ(約0.18ℓ)で計った場合です。

|         |                |  |  |  |  |
|---------|----------------|--|--|--|--|
| HM-125形 | もち米の量<br>(洗米前) | 1.8ℓ<br>(1.5kg)                              | 1.6ℓ<br>(1.3kg)                              | 1.2ℓ<br>(1.0kg)                              | 0.9ℓ<br>(0.75kg)                             |
|         | 給水量            | 420ml<br>(2 <sup>1</sup> / <sub>3</sub> カップ) | 360ml<br>(2カップ)                              | 300ml<br>(1 <sup>2</sup> / <sub>3</sub> カップ) | 240ml<br>(1 <sup>1</sup> / <sub>3</sub> カップ) |
| HM-220形 | もち米の量<br>(洗米前) | 3.6ℓ<br>(3.0kg)                              | 3.0ℓ<br>(2.5kg)                              | 2.4ℓ<br>(2.0kg)                              | 1.8ℓ<br>(1.5kg)                              |
|         | 給水量            | 720ml<br>(4カップ)                              | 660ml<br>(3 <sup>2</sup> / <sub>3</sub> カップ) | 600ml<br>(3 <sup>1</sup> / <sub>3</sub> カップ) | 420ml<br>(2 <sup>1</sup> / <sub>3</sub> カップ) |

※給水量は標準量を示してありますので、お好みに応じて加減してください。

本書で表示する材料の分量  
 ●大さじ1 = 15ml } を基準としてください。  
 ●小さじ1 = 5ml }

## もちづくりの手順

- 1 パッキンを確実に取り付けてください。
- 2 ボイラーにもち米の量に合わせた水を入れてください。  
 ●給水は付属の計量カップを使用し、正確に計って行なってください。
- 3 うすをボイラーネジに正しくはめこみ、矢印「しまる」の方向へ回して確実にしめつけてください。  
 ●うすの締め付けがゆるいと蒸気がもれてしまい、ブザーが鳴っても蒸し上がりません。  
 (うすを取付ける前に、給水されているか確かめてください。)

## 日立もちつき機を使った

# おいしいもちづくり

●ご使用前に取扱説明書をよくお読みください。

4 はね(もち用)をはね軸に確実にさし込んでください。

HM-125形

HM-220形

はねやはね軸にもちがついていると、差込めません。もちを取り除いてください。うす底やはねの裏側にもちがついていたら、取り除いてください。もち米が蒸せなくなることがあります。

5 良く水切りしたもち米をうすに入れふたをしてください。

- うすには容量のラインが示してあります。これは水に浸した状態の米の量です。
- うすに入れたもち米は、平らにならしてください。

6 プラグをコンセントにさし込み、スイッチを「むす」にしてください。

蒸し上ると、ブザーが鳴ります。(1.8ℓのとき約40分、3.6ℓのとき約50分)

- 気温が低いときには、多少蒸し上がり時間が長びく場合があります。
- 蒸している間はうすやふたが高温になりますので、ご注意ください。
- ブザーが鳴るまでふたをあけたり、スイッチを切ったりしないでください。良く蒸し上がらないことがあります。

7 ブザーが鳴りましたら、ふたを取ってください。

- よく蒸せたことを確かめてください。

- ### もち料理アイデア集・もくじ
- ◆日立もちつき機を使ったおいしいもちづくり…… 2
  - ◆知っているかもちの科学…… 4
  - ◆おいしいつきたてもち…… 6
  - ◆いろいろできる変わりもち…… 8
  - ◆ふるさとを味わう雑煮…… 10
  - ◆栄養たっぷりの鍋もの…… 12
  - ◆もうひと味を蒸し料理で…… 14
  - ◆パーティをもちで…… 16
  - ◆わが家で作る自慢のみそ…… 18
  - ◆いつでもおいしい手打ちうどん…… 20
  - ◆手作りのパン…… 22
  - ◆マッシュポテト…… 23

8 スイッチを「つく・ねる」にしてもちをついてください。

HM-125形の場合約8分、HM-220形の場合約10分でつき上がります。またHM-220形の場合は「つく・ねる」スイッチを入れた後につく・ねるタイマーをセットすることにより「チン」と鳴ってもちのつき上がりをお知らせします。

- 固さの好みに応じて、つく時間を加減してください。
- 手水は必要ありません。
- あまり長くつきすぎると、もちが柔らかめとなり、取り出しにくくなります。

9 もちを取り出してください。

もちがつき上がりましたら、スイッチを「切」にして、すばやくうすを矢印「ゆるむ」の方向に回してはずし、うすを逆さにしてもちをのし板や容器に移してください。

- はねを止めないでうすをはずすと、うすをいためますから必ずスイッチを「切」にして、うすをはずしてください。
- うすは熱くなっていますから、乾いたフキン等をご使用ください。

10 もちの中からはねを取り出してください。

はねはもちと一緒にうすから出ますので、もちの中から取り出してください。

- はねは熱くなっていますので乾いたフキン等で取り出してください。

## 知っていますか

### もちの科学



## なぜ蒸す

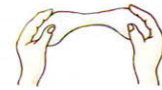


もち米はうるち米より水の吸収力が強く、2時間水にひたしたもち米は、米の目方の40%の水分を吸います（うるち米は25%）。しかもα化する時（やわらかく、ねばる状態になる時）に目方の60%の水分を必要とします。

この水分が足りないと蒸したときにもち米が固くなり、つきにくく、かたまってしまいます。逆に水分が余分になると水っぽく腰がないもちができるわけです。

うるち米はα化のときに10~25%の水分を要するだけですから、ご飯は炊くという工程が適し、もち水分をよけいに要するので蒸すという工程を用いる——これが日本人の米の食べ方の知恵です。

## 粘るもち



つきたてのもちをぐーんと引っばると、どんだんのびます。このやわらかい粘りが、もちの身上といえます。

やはりこれも、もち米のもつ性質によるものです。くわしくいうと、うるち米のでんぷんともち米のでんぷんとは、構造がちがっているからです。

ご飯にして食べるうるち米のでんぷんはアミロースとアミロペクチンの2つから形成されています。これに水を加えて熱すると、粘りが出てくるのですが、アミロペクチンの方がアミロースの数倍も粘っこくなる性質をもっています。

ところで、もち米のでんぷんというのは、アミロースを含まず、アミロペクチンばかりでできています。その分だけ粘りが強いのも当然というわけです。

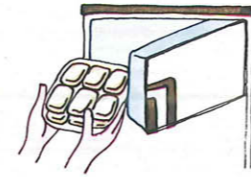
実際にもちをつくるときには、もち米の新旧や水かけんによって、だいが粘りがちがってきます。

## 消化のよいもち

よく「もちを食べると腹にもたれるから、消化が悪い」という人がいます。しかし、これはまちがいです。

腹にもたれるというのは、食べすぎにも原因がありますが、もちが胃の中にとどまっている時間が、普通のごはんの2倍もあるからです。消化率もちの方がごはんよりはるかにいいのです。これは、もちもともと粒を砕かれて、吸収されやすい形で胃に入るからです。

プロ野球の選手などが、試合の前によくもちを食べますが、2時間半ぐらいの試合時間中ずっと腹もちがよく、空腹を感じさせませんから、もちも理想的な“長もち食”といえ



## もちの保存

もちをそのまま保存するには、冷蔵庫に入れます。清潔な布や紙にくるんだものを密封容器かビニール袋に入れてしまうと、長く保存できます。

また冷蔵庫を利用すると、もちの水分の一部が凍結するため保存性がよくなります。この場合は、つきたてのもちがさめないうちに密封状態にするとカビの心配もありません。

冷蔵庫に1週間入れたもちを電子レンジで解凍し、また冷蔵庫にもどし、これを4~5回くりかえすと東北地方で作られる凍餅（しみもち）に似たものができます。これは長期の保存ができますし、そのまま食べてもよいので、非常食としておすすめできます。

あられ、おかき、せんべいなども保存食といえます。

●もちの栄養価比較（食品100g当り）

| 食品名       | カロリー (Cal) | たんぱく質 (g) | 脂肪 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミン (mg) |                |                |   |
|-----------|------------|-----------|--------|------------|--------|-----------|----------------|----------------|---|
|           |            |           |        |            |        | A         | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | C |
| もち        | 249        | 4.5       | 0.4    | 4          | 0.3    | 0         | 0.04           | 0.02           | 0 |
| ごはん       | 145        | 2.1       | 0.2    | 3          | 0.2    | 0         | 0.02           | 0.01           | 0 |
| 食パン       | 270        | 8.0       | 1.5    | 11         | 1.0    | 0         | 0.10           | 0.03           | 0 |
| うどん       | 116        | 2.6       | 0.3    | 5          | 0.3    | 0         | 0.04           | 0.01           | 0 |
| マカロニスバゲティ | 366        | 11.5      | 1.4    | 15         | 1.2    | 0         | 0.12           | 0.04           | 0 |
| あられ       | 375        | 9.1       | 0.4    | 10         | 2.0    | -         | -              | -              | - |

「日本食品標準成分表」より

ます。

切りもち一切れは、だいたいお茶碗一杯分のごはんと同カロリーですが、圧縮されているうえ口あたりもいいとあって、つい食べすぎてしまいます。この結果が腹にもたれたり、胸やけがしたりということになるわけです。

昔の人は、「母乳をよく出すにはもちがいい」と伝えてきましたが、食べやすくカロリーがあり、たんぱく質も充分とれるからのことだと考えられ

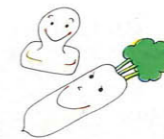
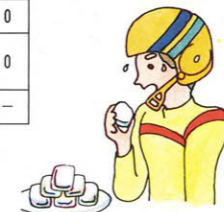
## カビ予防法

赤いカビ、黄色いカビ、青いカビ……、もちにはほんとうによくカビが付きまします。とくに長い間空気にさらしっぱなしにしておく鏡餅は、いったんカビが付き始めると、あれよあれよという間に一面カビだらけとなってしまいます。

カビを防ぐ方法は、ふつうの状態ではないも同然です。水の中につけて水もちにしておくとか、きっちりパックして冷凍しておけばカビはえにくくなります。

もちにつくカビは、人体に無害のものがほとんどですが、少々のカビならよくふきとるか削りにとって食べましょう。

また、カビと同様ヒビ割れも、もちにつきものですが、これは正しい保存法で防ぎましょう。



ます。

これと逆に、「もちを食べるとニキビが出る」という人もいます。これはあくまでもニキビの出る体質の人が食べすぎた時に起きることで、決してもちそのもののせいではありません。

カロリーに比し、ビタミン類は乏しいので、いろんな品をとりまぜて食べる雑煮は、栄養的にいってもよく考えてある“日本人の知恵”だと感心させられます。

また、大根おろしと一緒に食べると、口あたりもよく、さっぱりするだけでなく、さらに消化を助けるという役割をします。



# おいしい つきたてもち

もちのおいしさは、つきたてがいちばん。  
ホカホカ湯気のあがったやわらかいもちをちぎって、お好みの味を加えてどうぞ。



## あんこもち

**＜作り方＞**  
○ つきたてのもちを一口大にちぎって、1人分3~4個を器に入れ、上からたっぷり甘いあん（つぶあんでもこしあんでもよい）をかける。  
○ 丸めたもちをあんでくるむようにしてもよい。

## おろしもち

**＜作り方＞**  
○ おろし大根にしょうゆを加え、つきたてのもちにまぶす。かつお節を加えてもよい。  
○ なめこを加えたなめこおろしもちもおいしい。

## いなかじるこ

**＜材料＞**  
あずき1¼カップ(200g弱)  
砂糖200g  
つきたてもち

**＜作り方＞**

- ① あずきは洗って約3倍量の水を加え、すぐ火にかける。沸騰してあずきが浮いてきたら約200mlの水を差し、これを2~3回くりかえす。
- ② 煮えたあずきの殆量をつぶす。(残り分量はそのまま)
- ③ あずき全部を鍋に入れて火にかけ、砂糖を2~3回に分けて加え、弱火で長く煮る。
- ④ ③に同容量のお湯を加えて暖め、とろりとさせる。
- ⑤ もちを食べやすい大きさにちぎって丸め、1人分2~3個を椀に入れ、④のしるこを注ぐ。

## ごまもち

**＜作り方＞**  
○ 黒ごまをいってすりつぶし、砂糖としょうゆで味つけしたごまあんをつきたてもちにかける。

## 納豆もち

**＜作り方＞**  
○ 納豆に大根おろしとしょうゆを適量にまぜ、もちにかける。刻みねぎをふるとおいしい。

## きなこもち

**＜作り方＞**  
○ 砂糖と塩を加えたきなこにもちをまぶす。

## 玉ねぎスライスもち

**＜作り方＞**  
○ 玉ねぎの薄切りを流水にさらしてしぼり、けずりかつお節を加え、しょうゆを加えてもちにまぶす。

## ピーナッツもち

**＜作り方＞**  
○ 皮なしのピーナッツをミキサーで刻み、つきたてのもちにまぶす。  
○ くるみやアーモンドなどの木の実もどうぞ。

## 【つきたてもちの扱い方】

つきたてのモチは手にねばついて、そのままでは扱いにくいものです。かといって、あまり打ち粉を打ってはおいしくありません。手でちぎるには、もちのかたまりをボールにくんだ水の中に入れてちぎると、上手にちぎれます。  
また、ビニール袋につきたての状態のモチを入れて袋の上から平らにすると、手にくっつかず、簡単にのしモチが作れます。なまこもちもこの要領でどうぞ。

## ヒント

☆ つきたてのモチを日立電子ジャーで保温しておくと、12時間ぐらまではつきたてのやわらかさが保て、おいしくいただけます。  
☆ ごまやピーナッツなどをくたくたに日立ミキサーを使えば簡単です。





# いろいろできる 変わりもち

季節の香りや色どりをとり入れたうれしいもちです。食べ方もさまざまに楽しめます。身近な材料をあなたの工夫で生かしてみましょう。



## 草もち

(給水量420ml)

### ＜材料＞

もち米1.8ℓ  
よもぎ(茎の部分を除いて)200g

### ＜作り方＞

- ①よもぎは茎の部分を取り除き、洗って、たっぷりの湯でやわらかくゆでる。ゆでたら冷水にとり、ざるにあげて水気をきつくしぼり、すり鉢でよくする。
  - ②蒸し上がったもち米に①のよもぎを加え、一緒につく。
- ※菱形に切って菱もちにしたり、あんを中に包んだり、つきたてを丸めてあんやきなこをまぶして食べてもよい。

## えびもち

(給水量420ml)

### ＜材料＞

もち米1.8ℓ  
桜えび150g

### ＜作り方＞

- ①桜えびは包丁で細かく刻んでおく。
- ②もちをついて、最後に①のえびを加えてまぜ合わせる。

## 芋もち

(給水量420ml)

### ＜材料＞

もち米1.5ℓ  
さつまいも500g

### ＜作り方＞

- ①さつまいもは蒸して、2cm角に切り、1日位乾燥させる。
  - ②もちをよくついて取り出し、芋を手でまぜ合わせる。
- ※乾燥芋を使う場合は、うすに直接入れてもちとまぜ合わせる。
- ※最初から、もち米と一緒にさつまいもを入れて蒸し、つきあげると、草もちのようにさつまいもが均一にまじり、おいしい。(このときは、給水量を50～80ml増やす)

## 豆もち

(給水量420ml)

### ＜材料＞

もち米1.8ℓ 黒豆½カップ  
大豆1カップ 塩大さじ1

### ＜作り方＞

- ①大豆と黒豆は洗って、いっておく。
- ②もちがよくつけてから、豆と塩を加える。

## ◇紅白もち

紅白もちを作るときには、食紅を使います。小さじ程度を50ml位の水でといて用います。もち米が蒸し上がったから食紅をといた水を小さじ2～3ふりかけてつきあげます。他にもいろいろな色のもちが作れるでしょう。

## ◇洋風、中華風

乾燥フルーツやナッツ類、カレー粉、肉なども試してみると、また変わった味わいです。そのまま食べるだけでなく、甘いたれ、辛いたれをつけたり、焼いたり、またかきもち風にして食べてもよいでしょう。

## ◇かきもち

変わりもち、あるいは白のままのもちをなまこ型や四角に型取りし、2日ほど置いて固めにし、薄く包丁で切ります。わらやひもで切ったもちをはさんでよじり、3～4個の長さを1列として、風通しのよい日陰に吊し、1週間ぐらいたったら食べごろ。焼いたり、油で揚げて食べます。保存おやつに最適です。

※気温が高いと、乾燥時にヒビ割れがするので、冬期が適しています。



長崎風雑煮

北陸風雑煮

京風雑煮

北海道風雑煮

東京風雑煮

## ふるさとを味わう雑煮

昔は「保蔵」といい、臓腑(内臓)を保養する食べ物とされました。見るからにおいしそうで、栄養たっぷり。ちょっと気分を変えての夜食やおもてなしにいかがでしょう。



### 東京風雑煮

＜材料＞(4人分)

|         |           |
|---------|-----------|
| 角もち4個   | だし汁600ml  |
| 鳥肉ささみ4本 | 塩小さじ1     |
| かまぼこ4枚  | うす口しょうゆ少々 |
| 生しいたけ4枚 | ゆず少々      |
| みつば少々   |           |

＜作り方＞

- ①ささみは1本を4つにそぎ切りにする。かまぼこは1枚を半分に切る。生しいたけは石付きをとってゆでる。
- ②だし汁を煮立てて味をつけ、ささみを加える。
- ③もちは焼いて湯洗りする。
- ④椀にもちと具を入れ、熱いだし汁を注いでゆずを落とす。

### 京風雑煮

＜材料＞(4人分)

|          |          |
|----------|----------|
| 丸もち4個    | せりゆ束     |
| 鳥もも肉100g | だし汁600ml |
| にんじん4cm  | 白みそ大さじ4  |
| うずら卵4個   | ゆず少々     |

＜作り方＞

- ①鳥肉はそぎ切りにする。にんじんは梅型に切り、ゆでる。うずら卵はゆでてカラをむく。せりもゆでて4cm長さに切る。
- ②もちは熱湯に入れ、やわらかくする。
- ③だし汁を煮立てて鳥肉を加え、白みそを溶き入れ、もちと具を入れた椀に注ぎ、ゆずを落とす。

### 北海道風雑煮

＜材料＞(4人分)

|         |          |
|---------|----------|
| もち4個    | せりゆ束     |
| 大根100g  | だし汁800ml |
| にんじん50g | 塩小さじ1/2  |
| 鮭3切     | 酒大さじ2    |
| いくら50g  | しょうゆ少々   |

＜作り方＞

- ①大根、にんじんは乱切りにしてゆでる。せりもゆでて4cm長さに切る。
- ②だし汁を煮立て、鮭のぶつ切り、大根、にんじんを加え、アクをとって味をつける。
- ③最後にもちとせりを加えて火を止め、椀に入れて上にいくらをのせる。

### 北陸風雑煮

＜材料＞(4人分)

|        |           |
|--------|-----------|
| もち4個   | だし汁600ml  |
| 塩ぶり3切  | 塩適宜       |
| かぶ5個   | うす口しょうゆ少々 |
| かまぼこ3枚 | ゆず少々      |

＜作り方＞

- ①塩ぶりを適当に切って煮立っただし汁に入れ、十分ぐらい煮てから5mm厚さに切ったかぶを加える。
- ②かぶがやわらかくなったら味を整え、もちとかまぼこを入れて煮立ったら火を止め、椀に注いでゆずを落とす。

### 長崎風雑煮

＜材料＞(4人分)

|         |             |
|---------|-------------|
| もち4個    | 青菜少々        |
| かき200g  | 鳥がらスープ600ml |
| 焼板3枚    | 塩小さじ1       |
| 大根100g  | しょうゆ少々      |
| にんじん3cm |             |

＜作り方＞

- ①かきは塩水で洗い、熱湯に入れてゆでる。焼板は5mm厚さに切る。大根、にんじんはたんざく切りにしてゆでる。青菜もゆでて4cmに切る。
- ②鳥がらでとったスープを煮立てて味をつけ、具ともちを入れ煮立つ直前に火を止める。



◆関東・東北地方の雑煮は、角もちを使ったすまし汁仕立てが一般的です。具も野菜が中心で、わりとさっぱりしています。

◆関西方面の雑煮は、丸もちに白みそ仕立てが主流。具もだしもバラエティに富みます。変わったところでは、あんの入った丸もちを使う地方も(香川地方)。

もち入りすき焼き



しゅうへい鍋



ミルクもち雑炊



もち入り  
うなぎ雑炊



## 栄養たっぷりの鍋もの

ひとつの鍋を何人もで囲んで食べる楽しさ、おいしさ。日本人ならではのこころです。もちを加えて、さらにボリュームたっぷりに。



### しゅうへい鍋

〈材料〉(4人分)

もち8個  
白身魚4切  
白菜6枚  
ほうれん草1束  
にんじん10cm  
みつば1束  
長ねぎ1本  
かき揚げ4個  
だし汁1600ml  
塩小さじ2  
うす口しょうゆ大さじ2  
みりん大さじ6  
大根おろし2カップ  
天つゆ

〈作り方〉

- ① もちは油で揚げておく。白身魚も適当に切って小麦粉をまぶし、揚げておく。
- ② 白菜、ほうれん草はゆで、ほうれん草を芯にして白菜を巻き、4cm幅に切る。にんじんは花型に切ってゆでる。ねぎは斜め切りにする。
- ③ 鍋にだし汁と調味料を入れて煮立て、大根おろしを加え、材料を入れて煮る。
- ④ 大根おろしと天つゆを添えて供す。

うなぎ雑炊

材料

ご飯茶碗に軽く1杯  
もち1個  
うなぎ蒲焼小1串  
だし汁400ml  
塩小さじ1/2  
うす口しょうゆ小さじ1  
みつば少々

作り方

- ① ご飯は水で洗ってねばりを取る。うなぎは2cm角に切る。
- ② だし汁を煮立てて味をつけ、もちとご飯を加え、もちがやわらかくなったらうなぎを入れ、最後にみつばを入れる。

### もち入りすき焼き

〈材料〉(4人分)

もち8個  
牛肉400g  
長ねぎ3本  
しらたき2個  
焼豆腐1丁  
えのきだけ1袋  
割り下  
こんぶだし汁200ml  
しょうゆ200ml  
みりん200ml  
さとう大さじ3

〈作り方〉

- ① 長ねぎは斜め切り、しらたきはゆでて適当な長さに切る。焼豆腐は3cm角に切る。えのきだけは根の部分を切り落とす。
- ② だし汁、みりん、しょうゆ、さとうを合わせて煮立て、さましておく。
- ③ 鍋を熱してあぶらみで全体をよくふき、ねぎと肉を入れて焼き、割り下を注いで焼く。(割り下を一度にたくさん入れないこと)
- ④ 肉のうまみが汁に移ったら、他の具ともちを入れて煮る。

### ミルクもち雑炊

〈材料〉

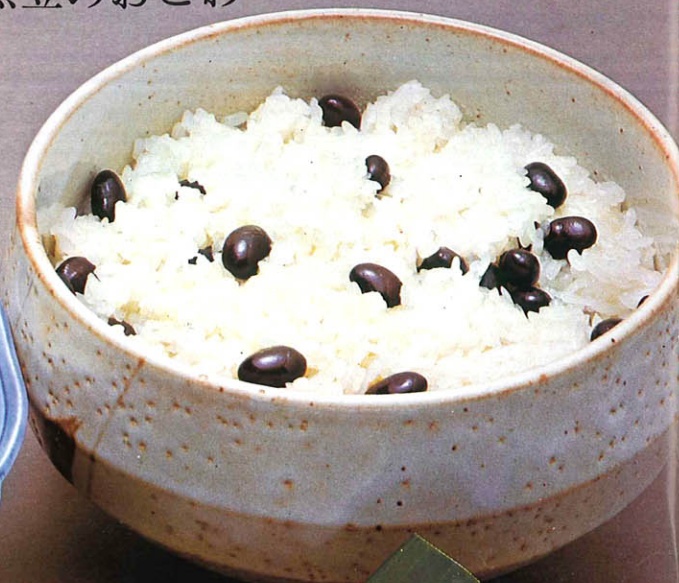
スープストック(固型スープ2個を溶く)500ml  
冷やご飯茶碗1杯分  
切りもち4個  
牛乳400ml  
バター大さじ1  
塩  
こしょう  
グリーンピース大さじ3

〈作り方〉

- ① スープストックを煮立て、冷やご飯を入れ、やわらかくほぐれるまで3~4分煮る。
- ② もちを入れ、やわらかく煮えたら牛乳を加えて、ふきこぼさないようごく弱火にする。
- ③ バターを入れて溶き、塩、こしょうで味を整え、グリーンピースを加えて仕上げ上げる。

鳥肉と栗のおこわ

黒豆のおこわ



茶わん蒸し

赤飯

# もうひと味を蒸し料理で

日立もちつき機は、蒸し料理にも広くお使いいただけます。赤飯や変わりおこわ、茶わん蒸しなど手軽に使って重宝です。

## 赤飯

(給水量480ml)

### ＜材料＞

- もち米1.8ℓ
- あずき150g(約1カップ)
- 打ち水(あずきの煮汁)100～150ml
- ごま塩適量

### ＜準備＞

- あずきはたっぷりの水(約6～7倍の水)にふくれるまでつけ、そのままゆで、煮汁と分けておく。火加減は、沸騰したら中火にし、煮汁が濁らないように注意する。  
※煮汁のうち、もち米の分量に適した煮汁を打ち水用として残しておく。
- もち米を洗い、打ち水以外のあずきの煮汁に水を加えて一晩浸し、あずきの色を吸収させる。
- もち米を水切りし、あずきと混ぜる。

### ＜作り方＞

- ①パッキンをもちつき時同様、確実に取付ける。
- ②ボイラーに水を入れる。
- ③うすにはね(もち用)を取付ける。
- ④準備の項で混ぜ合せたもち米とあずきをうすに入れ、表面を平らにしてふたをし、スイッチを「**煮**」にする。
- ⑤蒸気が出はじめて約5分たってから、第1回の打ち水をする。1回に分量の1/3量もち米全体に手早くふりかける。ふたをしてさらに蒸気が出てから、1～2回くり返す。  
※赤飯の固さは、打ち水によって調節します。  
※打ち水は手早く行ないます。長くふたをあけておくと、ブザーが鳴っても蒸せないことがあります。  
※ブザーが鳴ってから打ち水はしないでください。赤飯が水っぽくなります。
- ⑥ブザーが鳴ったらスイッチを切り、別容器にあげ、はねを取り出す。  
※うす、はねは熱くなっているので、注意してください。
- ⑦赤飯はうちわであおいでさまし、つやを出す。

## 黒豆のおこわ

(給水量480ml)

### ＜材料＞

- もち米1.8ℓ
- 黒豆1カップ

### ＜作り方＞

- ①黒豆はやわらかく煮、最後に塩で味をつけておく。
  - ②もち米を普通に蒸し、蒸し上がりに黒豆を混ぜ合わせる。
- ☆関西では病気全快祝いにします。

## 鳥肉と栗のおこわ

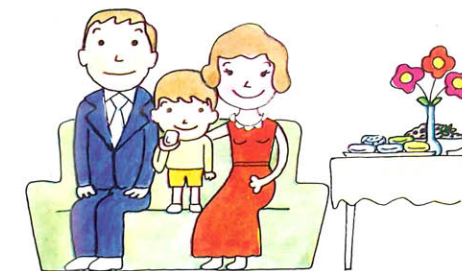
(給水量480ml)

### ＜材料＞

- もち米1.8ℓ
- 鳥肉300g
- 栗20個
- だし汁300ml
- みりん大さじ5
- しょうゆ大さじ5
- さとう大さじ2

### ＜作り方＞

- ①鳥肉は2cm角のブツ切り、栗は皮をむいて鳥肉と一緒に10分程煮て、汁と分けておく。
- ②煮汁に水を足して、洗ったもち米をつけ、6時間程おく。
- ③もち米の水気を切り(水はとっておいて、打ち水とする)、具とまぜて蒸す。
- ④途中2～3度打ち水をして、シンがなくなるまで蒸す。



## 茶わん蒸し

(給水量480ml)

### ＜材料＞(3人分)

- 卵(中)2個
- だし汁270ml
- 塩小さじ1/2
- うす口しょうゆ小さじ1/2
- みりん小さじ1
- とり肉60g
- 生しいたけ3枚
- かまぼこ6枚
- 三つ葉少々
- 柚子少々

### ＜作り方＞

- ①卵を割りほぐして、塩、しょうゆ、みりんを味をつけただし汁を加えて混ぜ合わせ、一度布巾でこす。
- ②茶碗に酒としょうゆで下味をつけたとり肉を入れて①の卵汁を注ぎ、かまぼこ、生しいたけ、三つ葉を入れ、15～16分ほど蒸す。(上に布巾をかけてしずくが落ちないようにする)
- ③蒸し上がったら柚子の皮を切つてのせる。  
※もちを入れたもち入り茶わん蒸しもどうぞ。





もちの チーズスティック

もちサンドイッチ

焼きりんごもち

もちの前菜盛合せ

もちのカナッペ

揚げもちの  
あめかけ

もちのお新香巻 き

# パーティをもちで

スナックやお酒のつまみ、楽しいパーティーにもどうぞ。

## ●もちサンドイッチ

- つきたてのもちはそのまま平らにパンの厚さ位に伸ばし、固くなったもちは、サラダ油少々をフライパンに敷いてやわらかくなるまで焼く。
- 甘塩のタラコ50gをほぐしてバター大さじ1½の中に練りこみ、レモン汁少々をたらしたタラコバター、みじん切りのゆで卵2個とバター大さじ1½、マヨネーズ少々、パセリみじん切り少々を練りこんだエッグバター、バターとマヨネーズをぬり、きゅうりとトマトのうす切りをはさんだものなどを作り、濡らした包丁で食べよい大きさに切り、やわらかいうちに食べる。

## ●焼きりんごもち

- 4つに輪切りして芯をくりぬいたリングに同じ大きさに切ったもちをのせる。
- アルミホイルにバターを塗り、重ねたもちとりんごをのせて砂糖大さじ1をふり、バター少々をのせ、アルミホイルでしっかり包んで、オーブントースターでゆっくり焼く。りんごに串が通るようになったらホイルを開けて上面に少々こげ目がつく位にすると香ばしくなっており。

## ●もちのカナッペ

- つきたてもちを6〜7mm厚さに薄くのばし、3〜4cm角に小さく切り、バター少々を溶かしたフライパンで表面がカリッとなるまで焼く。
- 上に次のようなものをのせやわらかいうちに食べる。
- ①チーズの薄切りとスタッフドオリーブの輪切り。
- ②ハムとピクルスの輪切り。
- ③練うにと焼のりの細切り。
- ④のりの佃煮ときゅうりのうす切り。
- ⑤ゆで卵の輪切りとアンチョビーの少片。
- ⑥梅かつおとしその葉の細切り。(写真左からの順序)

## ●もちのお新香巻 き

- もちを焼いて、次のようにさまざまの具で巻き、しょうゆ、七味唐辛子などを添える。
- ①梅干し少々をのせ、しその葉で巻く。
- ②大根のみそ漬けをのせ、あさつきを刻んだもの少々をふる。
- ③奈良漬を薄切りにし、もちに巻く。
- ④白菜漬でもちを巻き、パセリ少々をふる。
- ⑤きゅうりのみそ漬けをのせ、のりで巻いて止める。

## ●もちの前菜盛合せ

- 細く切ったもちにウインナーソーセージをのせ、ベーコンで巻き、ようじで止める。フライパンにバター少々を熱した中で転がしながらベーコンが縮れる程度に焼く。
- きゅうり1本を酢大さじ1½、酒大さじ1、砂糖小さじ1、塩小さじ½、こしょう少々を合わせた中に30分ほど漬込んだ酒酢づけ、チーズをギザ包丁で柱に切ったものなどと共に盛付ける。

## ●揚げもちのあめかけ

- もち300gを食べよい大きさに切り、揚げ油でまわりがカリッとなるように揚げ、油を切る。
- フライパンに油大さじ2、砂糖150g、塩1つまみを入れ、弱火にかけてゆっくり砂糖を煮とかし、べっこう色になったら揚げもちを入れ、全体にあめをからませる。油を敷いた金属盆に1つずつ離しておき、アーモンドの薄切りをふりかけ、さめるまで置く。

**ヒント** フライパンがわりに、日立ホットプレートを使ってもちを焼くことができます。



## ●もちのチーズスティック

- やわらかいもち 300gにおろしたチーズ100gとチリペッパー（唐辛子粉）少々を加え、ませ合わせる。これを8mm厚さにのばし、固くなってから8mmの柱に切り、バター大さじ3をといたフライパンで返しながら全面がカリッとなるまで焼く。

# わが家で作る自慢のみそ

HM-125形、HM-220形のいずれにも「みそ用はね」はついておりませんが、別売品として用意しています。お買い求めの販売店にHM-125形用はパーツNo.「HM-120 011」、HM-220形用はパーツNo.「HM-220 024」とご指定のうえ、お買い求めください。



## 手作りみそ

(できあがり約5kg……HM-220の場合)  
(HM-125の場合は半量で行ってください)

### ＜材料＞

乾燥大豆 1kg  
米こうじ 1.8kg  
塩 0.6kg  
大豆の煮汁 150～250ml

### ＜作り方＞

- ①大豆はきれいに洗って、3倍容量の水に1晩つけておく。
- ②鍋に大豆を入れ、ひたひたの水を加えて約6時間位煮る(圧力鍋だと30分位で煮える)。大豆は親指と薬指で縦につまんでつぶれるぐらいにやわらかく煮る。
- ③うすのみそ用はねを確実に取り付ける。煮た大豆を水切りし(煮汁は残しておく)、暖いうちにうすに入れる。最初の30秒～1分は、豆が飛び散らないようにふたをしてつぶす。2～3分で豆はつぶれる。
- ④つぶれた大豆は扇風機などで短時間にさまし、3等分しておく。
- ⑤米こうじはよくほぐし、塩とまぜて3等分しておく。
- ⑥うすへつぶした大豆 $\frac{1}{3}$ と米こうじと塩の混ぜたもの $\frac{1}{3}$ を入れてつく。途中材料が混ざりにくくなったら、残してお

いた大豆の煮汁を少しずつ加える(50～80ml)。市販みそよりも少し固めになるくらいまで調節する。

- ⑦残りの材料も同様にして2回行なう。混ぜあわせたものは完全にさます。さまさないで仕込むと、できあがりのみそがすばくなる。
  - ⑧容器につきあがったみそをすきまなくつめ、表面に笹の葉やサランラップでぴったりふたをし、約1kgの重しをのせる。ごみが入らないよう注意し、直射日光をさけて保存し、5か月目頃から食べられる状態になる。
- ⑨③及び⑥のとき、大豆が飛び散ることがありますので、ふたを押さえた状態で作動させてください。  
※晩春から初夏にかけて仕込み、ひと夏過ぎすとおいしいみそができる。

### ●豆みその成分(100g当り)

| カロリー   | 水分    | たんぱく質 | 脂質   | 糖質    | せんい  | 灰分    | カルシウム | ナトリウム   | リン    | 鉄     | ビタミ |                |                |       |   |
|--------|-------|-------|------|-------|------|-------|-------|---------|-------|-------|-----|----------------|----------------|-------|---|
|        |       |       |      |       |      |       |       |         |       |       | A   | B <sub>1</sub> | B <sub>2</sub> | ニコチン酸 | C |
| 180Cal | 47.5g | 16.8g | 6.9g | 13.6g | 2.2g | 13.0g | 140mg | 3,800mg | 240mg | 6.5mg | 0   | 0.04mg         | 0.12mg         | 1.2mg | 0 |

## 手作りみそを使った練りみそ

さまざま材料を加えて練りみそを作るのも楽しいことです。ご飯やお酒のお伴にしたり、田楽などに使ったり、意外と重宝します。



かつ節みそ



魚みそ



辛子みそ



柚子みそ



ねぎみそ



鉄火みそ

### 柚子みそ

みそ100g、みりん大さじ5、砂糖大さじ3を鍋に合わせ、火にかけて練りあげる。冷ましたら、おろし柚子をまぜ合わせる。

### 辛子みそ

みそ80g、みりん大さじ5、砂糖大さじ3、酢大さじ2を合わせて火にかけ、あまり固くならないように練りあげ、さめてから練り辛子大さじ2をまぜ合わせる。

### かつ節みそ

けずったかつお節20gを鍋でこがさないようにしてから炒りしておく。別の鍋にみそ

80g、みりん大さじ4、砂糖大さじ2を合わせて火にかけ、練りあげたところで炒ったかつお節をまぜ合わせる。

### 魚みそ

白身魚200gを熱湯でゆで、骨と皮を除去してほぐしておく。みそ100g、みりん大さじ6、砂糖大さじ6と共に鍋で練りあげる。

### 鉄火みそ

大豆 $\frac{1}{2}$ カップは汚れを布巾でふいて油でいり、香ばしくなったら小さく切ったごぼう $\frac{1}{2}$ 本を加え、ごぼうに火が通ったら、みそ100g、みりん大さじ6、砂糖大さじ5を加えて練りあげる。

### ねぎみそ

みそ100gに、刻んだねぎ( $\frac{1}{2}$ 本分)とごま油、七味唐辛子各少々を加えてまぜ合わせる。

### —その他の練りみそ—

#### ごまみそ

みそ100g、みりん大さじ6、砂糖大さじ4を鍋に合わせて火にかけて練りあげ、香ばしくいって軽くなりつぶした白ごま大さじ4を加える。

#### しょうがみそ

しょうが2かけをせん切りにして油でいため、みそ100g、みりん大さじ4、砂糖大さじ2を加えて練りあげる。  
※ゆでたセロリの葉をみじんに切って、同様に作れる。

## 洋風三色うどん



洋風冷やしうどん

## いつでもおいしい 手打ちうどん

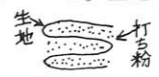
### 日立もちつき機で作る手打ちうどん

【材料】 強力粉200g 薄力粉200g 水180ml 塩小さじ1(5g)

《作り方》

- 分量の水に塩を加え、よく溶かす。
- うすにはね(もち用)を取付ける。
- 強力粉と薄力粉を混ぜ、うすにふるい入れ、①の塩水を粉全体に注いで「つく・ぬる」スイッチを入れる。
- 塩水はうすの中心部(はねの上)をさけて粉の上に均一にふりかけてください。はねに直接かけますと水分ややわらかい生地が軸部についたりボイラー内に漏れたりすることがあります。
- 水分や生地が漏れた場合はやわらかい紙(ティッシュペーパー等)でふき取ってください。
- 2〜3分たって水と粉が混ざり、パラパ

- ラした状態になったら一度スイッチを切り、ヘラか手で1かたまりにし、さらに13分位回転させる。
- うどん生地は水分が少ないため、全体を“おから”の状態で練り上げる。
- ねれた生地をボールに入れ、ぬれふきんをかけて2時間位ねかせて、こしを出す。
- 平らな台(のし板)に小麦粉をふり、のし棒で厚さ2〜3mm位になるまで丸くのばす。
- 丸くのばした生地を切りやすいように図のように3〜4つに折りたたむ。生地がつかないように打ち粉をする。



うどん作りにもお使いいただけます。しこしこした手打ちうどんをご家庭で存分に味わってください。

- 3mm位の幅に切る。切ったものからすぐに粉をまぶし、ばらばらとほぐして互につかないようにしておく。
- たっぷりの湯にばらばらとほぐしながら入れ、つかないようにさばきながらかきまぜ、時々差し水をして芯がなくなるまでゆでる。
- うどんをちぎってみて中まですきとおった感じになったら水に取り、完全にさめたら水を切る。

ひと工夫した洋風うどん  
指導・芦原多摩子

### 洋風三色うどん

【材料】(4人分)

|          |                |
|----------|----------------|
| 強力粉200g  | ほうれん草の裏ごし大さじ1½ |
| 薄力粉200g  |                |
| 塩小さじ½    | にんじんの裏ごし大さじ2   |
| 卵2個      | 溶かしバター大さじ4     |
| サラダ油大さじ1 | 塩              |
| 牛乳100ml  | こしょう           |
|          | 粉チーズ適量         |

《作り方》

- うすにはね(もち用)を取付け、小麦粉と塩をまぜてふるい入れる。卵を割りほぐし、サラダ油と牛乳(加減を見るため少々残しておく)を加え、まぜ合わせたものを粉全体に注ぎ、ふたをして「つく・ぬる」スイッチを入れる。

### 洋風冷やしうどん

【材料】(4人分)

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| 強力粉150g        | 小えび150g         |
| 薄力粉150g        |                 |
| 塩小さじ½          | フレンチドレッシング大さじ2  |
| 卵1個            | セロリの白い部分1本      |
| サラダ油小さじ2       | きゅうり1本          |
| 牛乳80ml         | トマト1個           |
| フレンチドレッシング大さじ4 | ハム4枚            |
| 玉ねぎ小½          | フレンチドレッシング100ml |

《作り方》

- スパゲティ位の細さに切ったうどんをたっぷりの湯の中でゆで、水にとってさまし、ざるにあげる。水気がよく切れたらボールに移し、フレンチドレッシングと玉ねぎのみじん切りをふりまぶし、冷やしておく。
- 小えびは背わたを抜いて塩ゆでし、皮をむいてフレンチドレッシングをかけておく。セロリは筋を取って短冊に薄く切り、冷水につけ

- ながらこね、生地の硬さを調節する)
- めん棒で3色の生地を2mm厚さ位にのばし、さらに6〜7mm幅に細長く切る。この時切り口に軽く粉をふっておくと重ねてもくっつかない。
- たっぷりの熱湯を沸かし、塩少々を加えた中に⑤のうどんをほぐしながら入れる。初めは鍋底に沈んでいるが、火が通ると浮き上がってくるので、手でちぎってみて芯がなく透きとおっていればよい(3〜4分)。3色同時にゆでる場合、まざらないようにホイルで仕切る。
- ざるにあげて水気が切れたら、温めた皿に3色を盛り分け、溶かしバターと塩、こしょうを全体にかけ、粉チーズをふり、食べる時全体をまぜ合わせる。

- てはせさせておく。きゅうりは斜め切りにしてから倒して細くせん切り、トマトは湯むきして薄い半月切り、ハムもせん切りにする。
- うどんを皿に盛り、②を色とりよく並べてのせ、残りのフレンチドレッシングをかける。

《フレンチドレッシングの材料と作り方》

酢80ml、塩小さじ1、こしょう少々、とき辛子小さじ½、サラダ油150mlをドレッシングびんか空きびんに入れ、全体が混じり合うまでよく振る。

日立もちつき機を使えば、よくこなれたパン生地ができて、気軽にホームメイドのパンが楽しめます。

## 手作りのパン

### バターロール



### 食パン

**＜材料＞**  
 強力粉300g  
 牛乳135ml  
 砂糖7g  
 塩小さじ1弱(5g)  
 バター15g  
 ドライイースト小さじ1½(6g)  
 砂糖小さじ1(3g)  
 予備発酵用ぬるま湯(40℃)50ml  
 ドリール

#### ＜作り方＞

- ①バターロールの作り方⑥のガス抜きまでと同じ手順で生地を作る。練るとき、バターロールより時間を長くする(約15分)。生地のはじを伸ばしてみ、薄く均一に広がれば練れている。
- ②ガス抜きを終えた生地は3等分し、1つ1つていねいに丸め、ぬれぶきんをかけ、20分間休ませる。
- ③休ませた生地を整形する。丸めた生地を長方形に伸ばし、うす巻状に巻く。
- ④2次発酵。うすくバターをぬったパウンド型に、巻いた生地を入れて霧吹きし、約2.5倍にふくれるまで約35℃の暖い所におく。
- ⑤ドリールをぬり、200℃のオーブンで25～30分焼く。

**メモ** パン作りには発酵装置付の日立ファミリーオーブンが便利です。

**＜材料＞** (12個分)  
 強力粉300g 塩小さじ1(5g) 砂糖30g  
 牛乳90ml ドライイースト小さじ1½(6g)  
 バター50g 砂糖小さじ2(5g)  
 卵(大)1個 予備発酵用ぬるま湯(40℃)50ml

けて、生地の上を突いて、できた穴がすぐ戻らないようなら発酵は充分。穴がすぐ戻るようなら、さらに発酵させる。(発酵が充分でないと、堅いパンやイーストくさいパンになる)

⑥ガス抜き。よくふくらんだ生地を軽く手で押して、元の大きさ位に戻す。(生地をいためないよう、両手で静かに押す)

⑦1個40gに切り分け、丸める。ガス抜きした生地をスケッパーまたは包丁で同じ重さに切り分け、ていねいに丸める。(生地をちぎったり、手荒に扱うと、きめの荒いパンになるので、スケッパーか包丁を使う)

⑧ベンチタイム。丸めた生地にぬれぶきんをかけ、20分位休ませる。(生地の温度が下りすぎないよう、冬は暖い場所に置く)

⑨整形。丸めた生地を円錐形にする。のし棒で細長い三角形にのばし、底辺から頂点に向かってくるくと巻いて、バターロール形を作る。オープン皿に薄く油をぬり、巻き終りを下にして並べ、軽く霧吹きをする。(打ち粉は表面がきたなくなるので、あまり多く使わないこと。生地をていねいに扱うときれいに焼き上がる)

⑩2次発酵。生地が約2.5～3倍にふくれたら発酵は完了(約35℃で30分)。発酵のしすぎはおいしいパンにならない。(発酵させた生地はていねいに扱う)

⑪ドリール(つや出し)をぬり、190℃位の温度で約15分焼く。(ドリールは卵黄½個分をといたもの。ぬるときはていねいに)

#### ＜作り方＞

①イーストの予備発酵をする。ぬるま湯50mlに砂糖をひとつまみ加え、溶かす。ドライイーストをバラバラと加え、静かにしておく。しばらくするとブクブク泡立ってきて、約10分から20分で予備発酵が終わる。

予備発酵不要のイーストは、砂糖・ぬるま湯を他の材料と同時に入れる。

●イーストの予備発酵の要否は、ご使用になるイーストの説明書をよくお読みになり、決めてください。

②うすにはね(もち用)を取り付ける。小麦粉、塩、砂糖を合わせてうすにふるい入れ、さらに牛乳、卵(½)、発酵したイースト、溶かしバターを加え、「つく・ねる」スイッチを押す。2～3分でひとかたまりとなり、約8～10分で練りあがる。スイッチを「切」にして生地を取り出し、練りあがりを調べる。生地を端を伸ばしてみ、薄く均一に広がれば練れている。

●水や添加物はうすの中心部(はねの上)をさけて粉の上に均一にふりかけてください。はねに直接かけますと、水分ややわらかい生地が軸部についたり、ボイラー内に漏れたりすることがあります。

●水分や生地が漏れた場合はやわらかい紙(ティッシュペーパー等)でふき取ってください。

③1次発酵の準備をする。生地を丸くまとめ、薄くバターをぬったボールに生地を入れ、上からぬれぶきんをかける。(生地の乾燥を防ぐため)

④1次発酵をさせる。生地が2～2.5倍にふくれるまで、暖い所(約35℃の場合45分位)に置いて発酵させる。(発酵装置を利用すると便利)

⑤フィンガーテスト。指の先に小麦粉をつ

## 手軽にできる マッシュポテト

HM-125形・HM-220形のいずれにも「みそ用はね」はついておりませんが、別売品として用意しています。お買い求めの販売店でHM-125形用はパーツNo「HM-120 011」、HM-220形用はパーツNo「HM-220 024」とご指定のうえ、お買い求めください。

### マッシュポテト

**＜材料＞** ジャガイモ(またはさつまいも)600～2,000g (HM-220の場合)  
 (HM-125の場合は半量で行ってください。)

#### ＜作り方＞

- ①いもは、皮をむいて3～4cm角位に切って、水にさらしておく。
- ②ボイラーに給水し(900ml)、うすを取り付ける。
- ③うすに蒸し台をセットし、ぬれ布巾を敷いてから①のいもをのせる。
- ④ふたをし、スイッチを(☑)にして、いも全体に芯がなくなり、クシが通るまで蒸す。
- ⑤蒸し上がったならスイッチを(☒)にして、いもを布巾で包んで取り出し、水を切る。
- ⑥蒸し台をはずし、はね(みそ用)をはね軸に確実に差し込む。
- ⑦水切りしたいもをうす内に入れてふたをし、ふたを手で押さえて、スイッチを(つく・ねる)にする。  
 ●つぶし始めはいもが飛び散るので、しばらくふたを手で押さえてください。(30秒～1分)  
 ●いもは3～4分でつぶれます。



ポテトロール



カレーポテト  
コロケ

●うすのまわりに付いてつぶれないいもは、一度スイッチを(☒)にしてから、へらなどで中央にかきよせ、再びスイッチを(つく・ねる)にしてつぶしてください。

### カレーポテト コロケ

#### ＜材料＞

(10個分)  
 ジャガイモ600g  
 バター大さじ1  
 合挽き肉200g  
 塩小さじ½杯  
 カレー粉小さじ2  
 レーズン大さじ1  
 小麦粉少々  
 卵1個  
 パン粉少々  
 揚げ油

#### ＜作り方＞

- ①マッシュポテトをつくる。
- ②フライパンにバターを熱し、玉ねぎのみじん切りをやわらかくいため、合挽き肉を加えていためたら、塩、カレー粉で調味し、ぬるま湯でもどして細かく刻んだレーズンを加える。ボールで①のマッシュポテトと合わせてまぜ、10個の俵型に分けて丸める。
- ③小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつけ、180℃に熱した揚げ油でカラッと揚げ、油を切る。

### ポテトロール

#### ＜材料＞

(5～6人分)  
 ジャガイモ400g  
 バター大さじ2  
 塩小さじ½  
 こしょう少々

(10個分)  
 合挽き肉400g  
 パン粉½カップ  
 牛乳大さじ3  
 玉ねぎ小1個  
 卵1個  
 塩小さじ½  
 こしょう  
 ナツメグ  
 サラダ油少々  
 トマトケチャップ大さじ2

#### ＜作り方＞

- ①マッシュポテトを作る。ボールに移し、熱いうちにバターと塩、こしょうを加えてまぜる。
- ②別のボールで合挽き肉に、牛乳でふやかしたパン粉、すりおろした玉ねぎ、卵、塩、こしょう、ナツメグを加えて、よくまぜあわせる。

③アルミホイルにうすく油を敷いておき、②の挽き肉を厚さ2cm位の四角にのばす。その上に①のマッシュポテトを重ねてのばし、端からくるくるのり巻きのように巻いてホイルでしっかり包み、両端をねじって止めておく。

④蒸し器で肉に充分火が通るまで蒸す。  
 ⑤ホイルをはずして、まわりにトマトケチャップを刷毛で塗り、2cm厚さ位に切り分ける。

マッシュポテトの応用 指導・荻原多摩子

**日立家電販賣株式會社**

**日立熱器具株式會社**

〒105 東京都港区西新橋2-15-12  
電話 (03)502-2111

07G(H)1251 878004