

もち料理アイデア集

日立もちつき機を使って



《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。

HM-18形	もち米の量 (洗米前)	1.8ℓ (1升)	1.6ℓ (0.9升)	1.3ℓ (0.7升)	0.9ℓ (0.5升)
	給水量	400ml	350ml	300ml	250ml
HM-28形	もち米の量 (洗米前)	3.6ℓ (2升)	3.2ℓ (1.8升)	2.7ℓ (1.5升)	1.8ℓ (1升)
	給水量	700ml	650ml	600ml	400ml

※給水量は標準量を示してありますので、固さの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—
●1カップ=200ml
●大さじ1=15ml
●小さじ1=5ml

もちづくりの手順

1 パッキンを取り付けてください。



2 ポ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、上記および本体正面の給水量ラベルに従って、正確に計って行ってください。

●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。

●うすのし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。

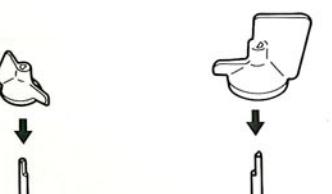
〔うすを取付ける前に、給水されているか確かめてください。〕



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。

●うすのし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りません。

4 ハネ(もち用)をハネ軸に確実にさし込んでください。
HM-18形 HM-28形



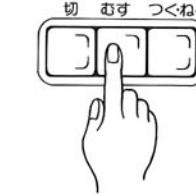
ハネやハネ軸にもちがついていると、差込めません。もちを取り除いてください。
うす底やハネの裏側にもちがついていたら、取り除いてください。もち米が蒸せなくなることがあります。

5 良く水切りしたもち米をうすに入れフタをしてください。
●うすには容量のラインが示されています。これは水に浸した状態の米の量です。



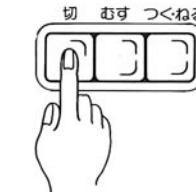
●うすに入れたもち米は、平らにならしてください。

6 プラグをコンセントにさし込み、スイッチを【**切**】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)



●気温が低いときは、多少蒸し上り時間が長びく場合があります。
●蒸している間はうすやフタが高温になりますので、ご注意ください。
●ブザーが鳴るまでフタをあけたり、スイッチを切ったりしないでください。良く蒸し上らないことがあります。

7 ブザーが鳴りましたら、スイッチを【**切**】にして、フタを取ってください。



●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
- ◆知っていますかもちの科学 4
- ◆おいしいつきだてもち 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(HM-28形) 18
- ◆いつでもおいしい手打ちうどん 20
- ◆手作りのパン 22
- ◆マツシユポテト(HM-28形) 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-18形の場合約8分、HM-28形の場合約10分でつき上ります。

またHM-28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」

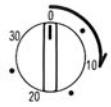
と鳴ってもちのつき上りをお知らせ

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、もちが柔かめとなり、取り出しがにくくなります。



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。



●ハネ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

もちの中からハネを取り出してください。

ハネ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。

●ハネ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

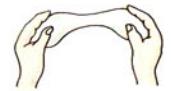


もち米はうるち米より水の吸収力が強く、2時間水にひたしたもち米は、米の目方の40%の水分を吸います（うるち米は25%）。しかも α 化する時(やわらかく、ねばる状態になる時)に目方の60%の水分を必要とします。

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、もちは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ひっぱると、どんどん伸びます。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、うるち米のでんぶんともち米のでんぶんとは、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ぶんに含まれているブドウ糖は、アミロースとアミロペクチンの2つの酵素が結合してできているブドウ糖です。芋のでんぶんも同じです。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、もちの米のでんぶんというものは、ブドウ糖に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。

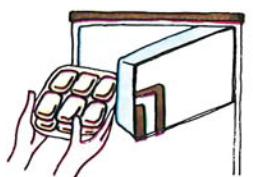
実際にもちをつくときには、もち米の新旧や水かけげんによって、だいぶ粘りがちがってきます。

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。

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。消化率はもちの方がごはんよりもはるかにいいのです。これは、もちはもともと粒を碎かれて、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、もちは理想的な“長もち食”といえ



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。

また冷凍庫を利用すると、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。

冷凍庫に1週間入れたもちを電子レンジで解凍し、また冷凍庫にもどし、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。

もちの保存

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 ₁	B ₂
もち	249	4.5	0.4	4	0.3	0	0.04	0.02
ごはん	145	2.1	0.2	3	0.2	0	0.02	0.01
食パン	270	8.0	1.5	11	1.0	0	0.10	0.03
うどん	116	2.6	0.3	5	0.3	0	0.04	0.01
マカロニ スパゲティ	366	11.5	1.4	15	1.2	0	0.12	0.04
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します。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



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质の人が食べすぎた時に起ることで、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せて食べる雑煮は、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。

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きます。とくに長い間空気にさらしちゃなしにしておく鏡餅は、いったんカビがつき始めると、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がえにくになります。

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。



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つ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、上からたっぷりと甘いあん（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1/4カップ(200g弱)
砂糖200~200g
つきたてもち

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。

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いたてもちにかける。

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づり、けずりかつお節を加え、しょうゆを加えてもちにまぶす。

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。

ピーナツもち

〈作り方〉

- 皮なしのピーナ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。

指導・橋本邦彦

ヒント

☆つきたてのもちを日立電子ジャーで保温しておくと、12時間ぐらいまではつきたてのやわらかさが保て、おいしいいただけます。

☆ごまやピーナツなどをくだけるのに日立ミキサーを使えば簡単です。



【つきたてもちの扱い方】

つきたてのもちは手にねばついて、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もちを入れて袋の上から平らになると、手にくっつかず、簡単にのしもちが作れます。なまこもちもこの要領でどうぞ。



いろいろできる変わりもち

季節の香りと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400ml)

〈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、ざるにあけて水気をきつくしづらし、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、あんの中に包んだり、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400ml)

〈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のえびを加えてませ合わせる。

芋もち

(給水量400ml)

〈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、芋を手でませ合わせる。
※乾燥芋を使う場合は、うすに直接入れてもちとませ合わせる。
- ※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50~100ml増やす)

草もち

(給水量400ml)

〈材料〉

もち米1.8ℓ
大豆1カップ
黒豆½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2杯程度を50ml位の水でといて用います。もち米が蒸し上がって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。他にもいろん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いいでしょう。

◇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、薄く包丁で切れます。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あるので、冬期が適しています。

指導・橋本邦彦



長崎風雜煮

北陸風雜煮

京風雜煮

北海道風雜煮

東京風雜煮

ふるさとを味わう 雜煮

昔は「保臓」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。

東京風雜煮

〈材料〉(4人分)

角もち4個	だし汁3カップ
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もちは焼いて湯洗いする。
- 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。

京風雜煮

〈材料〉(4人分)

丸もち4個	せり½束
鳥もも肉100g	だし汁3カップ
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。

北海道風雜煮

〈材料〉(4人分)

もち4個	せり½束
大根100g	だし汁4カップ
にんじん50g	塩小さじ1½
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。

北陸風雜煮

〈材料〉(4人分)

もち4個	だし汁3カップ
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½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、十分ぐらいたれから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。

長崎風雜煮

〈材料〉(4人分)

青菜少々	鳥がらスープ3カップ
かき200g	塩小さじ1
焼板½枚	
大根100g	
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、具とともに煮立つ直前に火を止める。

指導・橋本邦彦

