

かみきたの餅



「かみきたの餅」

平成28年3月発行

編集・発行/上北地域県民局地域農林水産部

青森県十和田市西十二番町20-12

(県十和田合同庁舎内)

TEL 0176-22-8111 (代表)

0176-23-4281 (直通)

印刷・製本/ワタナベサービス株式会社

この冊子は200部作成し、印刷経費は一部あたり691.20円です。

はじめに

青森県上北地域は、太平洋と陸奥湾及び八甲田山系に囲まれ、十和田湖を有し、緑豊かな森林や肥沃な大地に恵まれ、新鮮で安全安心な農林水産物を生産しています。

農山漁村には、郷土色豊かな食文化に根ざす伝統料理が優れた技とともに大切に伝えられています。

その中でも餅料理は、農業や漁業、林業などといった一次産業の安全と豊作豊漁を祈願して行う地域の行事との関連が深く、春から冬まで、地域ごと、季節ごとにたくさん作られてきました。

農業であれば、田植えから稲刈り、収穫とそれぞれの区切りには、餅を作り神棚や仏様にお供えしたり、村の神社などにお参りしたりと昔から農作業と食文化、神社仏閣行事との関わりはとても大きなものでした。

しかし最近では、その良き習慣も少なくなり、それにまつわる食文化、特に餅文化が薄れてきていると感じております。

このため、上北地域農林水産部では、上北地方に伝わる上北ならではの餅料理の種類や作り方を整理し、レシピ本として発刊することで、次世代に伝承していきたいと考えました。ぜひ、若い世代に興味を持っていただき、地域に広め、味と技を伝承していただきたいと願っております。

この「かみきたの餅」の作成にあたって、調査や資料提供に御協力いただいた甲地よしゑ（東北町）、川口千恵（おいらせ町）並びに「かみきた農と暮らしの研究会（会長 柏崎幸子）」の皆様を始め、関係各位に深く感謝申し上げます。

平成28年3月



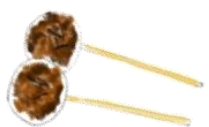
青森県上北地域県民局地域農林水産部
部長 石郷喜廣

もくじ

I 「餅の匠」 カッチばあちゃんのマル秘ルセット

- | | | | |
|---|-------|-----|---|
| 1 | 白団子 | ・・・ | 1 |
| 2 | よもぎ団子 | ・・・ | 2 |
| 3 | 串餅 | ・・・ | 3 |
| 4 | 豆しとぎ | ・・・ | 4 |
| 5 | 干し餅 | ・・・ | 5 |

II かみきた地域で作られている餅ルセット集

- | | | | |
|---|------------------------------------|---|---------|
| 1 | 白団子 | ・・・ | 6 |
| | (1) 東北町特産品販売促進協議会 | | |
| | (2) ひよこグループ (おいらせ町) |  | |
| 2 | よもぎ団子 | ・・・ | 7 ~ 8 |
| | (1) 下豊良グループ (十和田市) | | |
| | (2) 東北町特産品販売促進協議会 | | |
| | (3) 百石ふるさとの味研究会 (おいらせ町) |  | |
| | ~HOW To よもぎの下処理~ | | |
| 3 | その他の団子・大福 | ・・・ | 9 ~ 10 |
| | (1) そば団子 山桜グループ (七戸町) | | |
| | (2) 苺大福 百石ふるさとの味研究会 (おいらせ町) | | |
| | (3) かぼちゃ大福 下豊良グループ (十和田市) | | |
| | (4) ごま大福 下豊良グループ (十和田市) | | |
| 4 | 串餅 | ・・・ | 11 ~ 13 |
| | (1) 豆腐串団子 うすゆきグループ (六戸町) | | |
| | (2) 串餅 (ねぎ味噌味) 百石ふるさとの味研究会 (おいらせ町) | | |
| | (3) 味噌揚げ餅 切田わくわくグループ (十和田市) | | |
| | (4) みそ揚げもち なかよしグループ (十和田市) | | |
| | (5) そば串餅 竹の子グループ (十和田市) | | |
| | (6) そばもち 山桜グループ (七戸町) |  | |

- 5 切り餅 . . . 14～16
- (1) 切り餅 一本松ひまわりグループ (十和田市)
 - (2) しそ餅 一本松ひまわりグループ (十和田市)
 - (3) 味噌餅 一本松ひまわりグループ (十和田市)
 - (4) 玄米餅 さつきグループ (おいらせ町)
 - (5) あわ餅 さつきグループ (おいらせ町)

- 6 しとぎ . . . 17～18
- (1) 豆しとぎ 一本松ひまわりグループ (十和田市)
 - (2) 黒豆しとぎ さつきグループ (おいらせ町)
 - (3) 米しとぎ ひよこグループ (おいらせ町)



- 7 なじみ深い郷土餅 . . . 18～19
- (1) かますもち 竹の子グループ (十和田市)
 - (2) ゆべし 六原グループ (六ヶ所村)
 - (3) 干し餅 クローバルグループ (東北町)



- 8 汁物・汁粉 . . . 20～22
- (1) へっちょこ団子 さつきグループ (おいらせ町)
 - (2) なべこ団子汁 さつきグループ (おいらせ町)
 - (3) じゃが餅汁 (しじみ仕立て) & じゃが餅汁粉
東北町特産品販売促進協議会
 - (4) 芋すり団子汁 うすゆきグループ (六戸町)
 - (5) 長芋けいらん 東北町特産品販売促進協議会
 - (6) 長芋すいとん 東北町特産品販売促進協議会



- 9 長芋のスイーツもち・アレンジもち . . . 23～24
- (1) うばたま クローバルグループ (東北町)
 - (2) きなこ長芋団子 クローバルグループ (東北町)
 - (3) 牛乳もち 六原グループ (六ヶ所村)
 - (4) もち粉入りごまロール 切田わくわくグループ (十和田市)

III 資料編

- 1 津軽、県南の餅の違いと餡などの食材の特徴 . . . 25
- 2 餅類に使われる粉の種類とその特性 . . . 26～27
- 3 硬くならないもちの作り方 . . . 28～29
- 4 どうして使う粉で入れる水の量が違うの? . . . 30

IV 引用及び参考文献

餅の匠

カッチばあちゃん

マル秘ルセット

カッチばあちゃん
東北町在住
生活研究グループ歴数十年の大
ベテラン
甘いものが好き！おいしいもの
が作りたい！その一心で餅づく
りを研究し、匠の領域まで達し
たモノづくりのプロ。



※ ルセットとはフランス語でレシピ、料理方法の意味

白団子

材料 (40個分)

もち粉 1kg
小麦粉 200~250g
塩 20g
うるち粉 500g
あんこ 28g/個



作り方

- 1 うるち粉500gに、水800gを沸騰させた熱湯を回し入れ、全体にいきわたらせたら、しっかりと冷ます。



熱いともちもち感(しなみ)がでない。
凍らない程度に冷たくなるまで冷ます。



- 2 1の生地に、もち粉、小麦粉、塩を入れ、水600~750gをいれ、こねていく。固さは手水で調整していく。



こね始めたら、最後までこね続けること。
途中で中断すると生地がしとる。
(しとる→やわらかくなりすぎる。)



- 3 蒸した時100gになるよう、生地68gあんこ28gにとり分ける。



あんこと生地はほぼ同じ固さ。
とり粉はうるち粉。



- 4 生地を手のひらの幅くらいに広げ、丸めたあんこをいれてくるむ。



生地を大きくしすぎるとつなぎ目が厚くなる。
餃子の皮をとめるように生地をつまんでつなぐ。



- 5 タオルを敷いた蒸し器に並べ水から18分(冷凍の餅は20~22分)程度蒸かす。

- 6 蒸し上がったたら、蒸し器をおろし、流水をかけながら冷やし、タオルをしいた網にあげ、扇風機をあててあら熱をとる。



よもぎ団子

材料 (40個分)

- もち粉 1kg
- うるち粉 500g (ゆきの華)
- 小麦粉 250g
- 塩 20g
- よもぎ 500g
- あんこ 28g/個

作り方

- 1 うるち粉500gに、水350g (市販のうるち米粉は450gが目安) を沸騰させた熱湯をいれ、粉全体にお湯をいきわたらせ、しっかりと冷たくなるまで冷ます。
- 2 混ぜ合わせておいたもち粉、小麦粉、塩に、煮溶かして冷ましたよもぎをいれてこねる。ある程度の硬さになったら、①の生地と合わせ、最後までこねる。
- 3 蒸した時100gになるよう生地68gあんこ28gに取り分ける
- 4 生地を手のひらの幅くらいに広げ、丸めたあんこをいれて、生地でくるむ。くるむコツは白団子1ページ参照
- 5 タオルを敷いた蒸し器に並べ、水から18分 (冷凍していた餅の時は20~22分) 程度蒸かす。
- 6 蒸し上がったら、なべをおろし、流水をかけながら粗熱をとり、タオルをしいた網にあげ、扇風機をあてて全体を冷やす。

よもぎの下処理は8ページ参照



~団子あるある~



包む時に空気がはいると、蒸し上がった餅は、まだら模様になる。



ふけきれていない餅は、切ったとき、あんこ生地をつなぎめに白い粉が見える。蒸し器から取り出した時も下が固い。

~番外編 カッチばあちゃん流 甘すぎない絶妙なあんこの作り方~

材料

- 小豆3,000kg (2升)
- ザラメ1kg
- 白砂糖800g
- 塩20g

- ① 小豆を水から茹で、2回沸騰したらお湯を捨てる。
- ② ①を再び水から茹で豆が指でつぶれるまで煮る。
- ③ 煮上がった豆をミキサー等で細かくする。半分は小豆の型を残すため、ミキサーにかけない。
- ④ ③の細かくした小豆を水さらししアク抜きする (3回以上水を換える。)
- ⑤ これを絞り袋にいれ、よく水を絞ったら、鍋にいれ、ザラメ、砂糖をいれて煮る。塩はあんこのハネがおちついた頃に入れる。
- ⑥ 加熱しながらこげつかないように、ゆっくりと休まずかきまぜる。



あんこがはねる手前の火加減をキープ

ヘラをもちあげ、3秒程度ヘラにへばりつき、垂れるくらいの固さになり、鍋の下にあんこがくっつくようになったらできあがり!



串餅

材料 (40~50枚分)

もち米粉 340g

うるち米粉 1kg

小麦粉 680g

そば粉 170g

長芋 (茹でて冷凍したもの) 170g

塩 20g



作り方

- 1 小麦粉、そば粉をふるいにかけて、長芋以外の材料と合わせる。
- 2 熱湯 (1,000~1,200ml) を、生地の見合を見ながらいれ、粉全体にお湯をいきわたらせたなら、人肌まで冷ます。
- 3 自然解凍した長芋をフードプロセッサーにいれ砕き、生地に入れて良くこねる。
- 4 耳たぶくらいの硬さになり、生地の表面に照りが出てきたら、73gごと生地をとり分け、串を刺す部分を刺しやすいように厚みをもたせながら成形する。



- 5 沸騰した鍋に、ふちから餅を滑りいれる。浮いてきたら3分以上茹で、水にさらして冷ます。



餅がうきあがってくるまでは約5分。

その間絶対にかき混ぜないこと。

- 6 水から揚げてタオルにおき、扇風機で両面冷ましたら、串 (割り箸) を刺し、秘伝の味噌を両面に塗り、炭火で焦げ目がつくまでじっくりと焼く。



長いもの下処理

適当な大きさに切り、煮てから皮をむいて、冷凍。皮をむいてから煮ると泡が多く出て扱いにくい。冷凍すると長いも特有の臭みが抜けるのでお勧め。

さあ、秘伝の味噌づくり

味噌4kg ザラメ5kg みりん300g 酒300gをいれて、全体をヘラ等でかき混ぜ、かき混ぜ続けながら250g程度の水をいれ、とろとろになるまで加熱する。

煮たったら25分練る。
煮えてないと元の味噌の色がでる。



豆しとぎ

材料

- もち米粉 500g
- うるち米粉 500g
- 長芋（茹でて冷凍したもの） 200g
- 砂糖 400g
- 塩 20g
- 豆しとぎ用青豆 500g



作り方

- 1 一晩水に浸しておいた豆を、塩の入った沸騰したお湯で茹でる。
- 2 豆を入れて再度沸騰したら2~3分茹で、ザルに上げあら熱を取る。



冷めると、ザル揚げ直後より、少し豆がやわらかくなる。
豆の煮汁（塩入）は捨てずに冷ましておく。冷たいほどよい。
豆は生臭さが抜ければOK

- 3 2の豆をフードプロセッサーで、半量を粗めに、半量を細かく粉碎する。



豆が温かいうちに砕くとこねるときにあまり水を添加しなくて良い。

- 4 うるち米粉、もち米粉、塩を合わせておいた物に、3の豆、フードプロセッサーで砕いた長芋、砂糖を加え、全体をほぐし混ぜる。
時間があるときはここで一晩寝かす。



- 5 さました豆の煮汁（冷まし）を180cc入れて混ぜ、みちっと上からしとらせて少しおく。



- 6 その後、+150cc+50ccと少しずつ冷ましを入れてこねる。



団子に比べてあまり練らない。
冷ましは様子を見ながら少しずつ足していく。

- 7 500gずつ生地をとりわけ、空気を抜きながら、四角柱上に成形する。



焼くときのポイント

1cm幅で切った後、手で形を整えて凸凹をなくす。
油をしかずに蓋をして中火で焼く。
焼き色がついたら、返し、両面焼く。



干し餅

材料（折板 1 箱分）

もち米 3kg

砂糖 800g

長芋（茹でて冷凍したもの）
500g

塩 30g

ごま 40g

水 3ℓ

作り方

- 1 もち米を洗い、一晩水につけた後、水切りし、蒸し器で（沸騰したお湯から）強火で20分蒸す。
- 2 長芋500g水500gをミキサーにいれ滑らかになるまで攪拌する。
- 3 蒸し上がったもち米を熱いうちに餅つき機に入れて、7～10分程度つく。これに、砂糖、塩、長芋を入れてさらに3～4分餅をつく。

- 4 全体がまざったら温水を300～500g入れ、生地を温めながら餅をこねる。



温水のほうが生地がとろとろになるのが早い。

- 5 大きめの鍋に温水を3ℓ入れ、つきあがった4の餅を入れ、全体にお湯がなじむようにもみこむ。
- 6 ごまを入れて、均等になるようにもみこむ。



色をつけたい時は、生地の色具合を見ながら、少しずつ入れる。

- 7 折板に6の生地を流し込み、表面を整える。
- 8 7の折り板の餅生地が完全に冷えたら冷凍庫へ入れる。



3～4日程度寒い部屋において折板を冷ます。
長いも入りのため腐りやすい。急な温度変化に注意！

- 9 冷凍庫に3日入れた8の餅を、自然解凍する。
折板ごと「たるき棒」にのせ、全体に空気が通りやすいようにし、扇風機等をかけて1日半くらい解凍する。
- 10 全体がとけたら、再び冷凍庫に3日以上入れる。



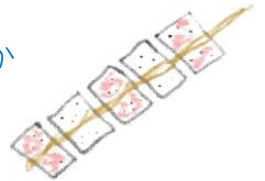
この冷凍解凍を3～5回繰り返す。
折板の角が凍りにくい。冷凍不足だと全体的に硬く仕上がり、逆に凍りにくい角はいつまでも固まらない。

- 11 3～5回冷凍した生地を、半解凍したら適度な大きさに切る。



解けきってから切ると切口がぼそぼそするため、前日夜に冷凍庫から出して、朝方切るのがよい。

- 12 11の餅を再び2日間冷凍する。
- 13 箱から出して並べて、2日間ほど凍みを取る。凍みがとれたら、再度冷凍する。（2回目）
- 14 2日ほどたったら冷凍庫から出し、すげ等で編む。ビニールひもは餅が腐りやすく、干すと落ちやすい。
- 15 縄であんだ干し餅を寒い日に外にかけ、10日間程度干す。
- 16 最後の仕上げに3時間乾燥機にかける。



かみきた地域で作られている 餅ルセット集



同じ餅でも、いろいろな配合・作り方が
あります。いろいろ試して自分に合った
作り方をみつけてみましょう！！

白団子



東北町特産品 販売促進協議会

【材料】 (6個分)

もち粉	120g
うるち粉	80g
塩	ひとつまみ
熱湯	200ml
あん	150g

※もち取り粉・打ち粉は必要に応じて準備。

(粉の配合は生地と同じ)

【作り方】

- ①もち粉、うるち粉をふるって塩を入れ、熱湯を入れて木べらでさっくりとかきまぜる。
- ②生地をうちわでしっかり冷ましてからよくこねる。
- ③耳たぶくらいの固さになったら、こねた生地60gに丸めたあん30gを包んでだんごを作る。
- ④蒸し器で約13分蒸す。蒸し上がったたら、うちわであおいで照りを出す。

ひよこグループ (おいらせ町)

【材料】 (約30個分)

もち粉	1,500g
うるち粉	500g
塩	少々
お湯	1,200g
あんこ	1,200g

【作り方】

- ①もち粉、うるち粉、塩を混ぜ合わせる。
- ②30℃程度のお湯を加え、へらで簡単に混ぜ合わせた後、すぐにこねる。
- ③耳たぶ位の固さになったら、生地80gにあんこ40gを入れて丸く成形する。
- ④蒸し器にたっぷり水を入れ、約12分蒸す。
- ⑤手を濡らした状態でもちを取り、濡れたサラシの上に置き、表面の皮が少し張るまで冷ます。



・お彼岸で余っただんごをホットプレートで軽く焦げ目が付くまで焼き、水を加えて柔らかくした味噌を塗り、網の上で焼くと二度おいしい。甘くない味噌を使用した方が、あんこの相性が良い！

よもぎ団子



下笠良グループ (十和田市)

【作り方】

- ①もち米を洗い、8時間程度水に漬ける。
- ②漬けていた水を捨て1度水で洗い、ザルに入れてしっかりと水切りする。
- ③もち米に火が通るまで蒸す。(約30分程度)
- ④蒸し上がったたら、ヘラで5分程度サツとかき混ぜ、蒸気を逃がす。
- ⑤蒸したもち米をつく。
- ⑥8割程度つきあがったら、よもぎをちぎって少しずつ入れる。
- ⑦あんこを約31gに小分けして丸める。
- ⑧あんこの大きさに合わせてもちをちぎり、手早く包んで丸める。

【材料】 (120個分)

もち米 4.500g (3升)
あんこ 4.000g
よもぎ 1.200g
(ミキサーにかけておく)



- ・もち米の蒸し上がりは、蒸し器に残っている水の量や、菜箸でもち米を刺して判断するとよい。
- ・ちぎった生地に新たに生地を足すと、継ぎ足し部分が目立って見た目が悪くなるのでちぎる分量に注意！
- ・あんこを包む際は、必ずちぎりたてのもちを使うこと。ちぎったもちを置いておく、生地が乾燥するため、あんこを包みづらくなる。
- ・この分量の生地に小麦粉100gを入れて作ると、もちが固くなりにくくなる。
- ・干したよもぎを使った方が香りよく仕上がる。
- ・5月に摘むよもぎは柔らかく、色がよいためおすすめ！

東北町特産品 販売促進協議会

【材料】 (7個分)

もち粉	100g
うるち粉	100g
塩	少々
熱湯	180ml
あんこ	210g
よもぎ	700g
(ミキサーにかけたもの)	

【作り方】

- ①もち粉、うるち粉をふるって塩を入れ、熱湯を入れてヘラでかき混ぜる。
- ②生地を冷たくなるまでしっかり冷まし、よもぎを入れてコシが出るようによくこねる。
- ③生地がしっとりしてきたら、こねた生地60gに丸めたあん30gを包んでだんごを作る。
- ④蒸し器で約13分蒸す。蒸し上がったたら、うちわであおいで照りを出す。

百石ふるさとの味研究会 (おいらせ町)

【材料】 (6個分)

もち粉	300g
うるち粉	150g
小麦粉	20g
熱湯	400ml
あん	適量
よもぎ生地	の0.12倍
(ゆでて細かくしたもの)	

【作り方】

- ①もち粉、うるち粉、小麦粉をふるいにかける。
- ②熱湯で生地を捏ね、55gずつ小分けにする。
- ③小分けにした生地を熱湯に入れ、生地が浮くまでゆでる。(5分程度)
- ④茹で上がった生地1個につきよもぎを7gまぜ、こねる。
- ⑤32gずつ分けたあんを、生地でくるむ。

～HOW to よもぎの下処理～

(よもぎの処理)

- ① 5月～6月に、茎を長くつけないよう、よもぎを摘む。
- ② 重曹を適量入れ、よもぎを煮る。
- ③ よもぎを指で触り、柔らかくなっていたら取り出す。
- ④ 重曹を落とすため、2回程度水でしっかり洗う。
- ⑤ よもぎを絞り、水気をしっかりと取る。
- ⑥ カラカラになるまでしっかりと乾燥させる。
- ⑦ 再度重曹を適量入れ、⑥のよもぎを煮る。
- ⑧ これを良く洗い、フードプロセッサーで砕き、使いやすい分量に取り分けて、冷凍する。

※ 一度乾燥させた方が、香りがよい。
⑤の後、乾燥または冷凍保存でもよい。



その他の団子・大福

そば団子 山桜グループ（七戸町）



【材料】（約15個分）

そば粉	100g
もち粉	300g
あんこ	適量
塩	少々



【作り方】

- ①そば粉、もち粉、塩少々（ひとつまみ）をよく混ぜ合わせる。
- ②生地 of 固さを見ながら少しずつ熱湯を加え、ヘラでよく混ぜる。
- ③手で触れる位の温度になるまで生地を冷ましてからよくこねる。
- ④生地を適当な大きさにちぎり、約20gに丸めたあんこを入れ、丸める。
- ⑤蒸し器で10分程度蒸す。

- ・使用するそば粉の種類によって、使用する熱湯の量が異なるので注意。
- ・余ったそばだんごは冷凍保存OK。
- ・ラップで包む際はラップと餅を密着させ、空気が入らないようにする。
- ・一度生地をちぎったら、後から生地を足さないようにする。

苺大福 百石ふるさとの味研究会 （おいらせ町）



【材料】（7個分）

いちご	7個
もち粉	300g
うるち粉	150g
小麦粉	20g
熱湯	400ml
食紅	少々
あんこ	適量
塩	3g程度

（あんこの味をみて調整）



【作り方】

- ①もち粉、うるち粉、小麦粉をふるいにかける。
- ②生地が柔らかすぎたときに調整する粉を少量取り分けておく。
- ③好みの量の食紅を加えた熱湯で生地をねる。塩を加える場合は、この時に熱湯に加える。
- ④生地を50回程度こね、生地がまとまり、生地全体が滑らかになったら60gに小分けする。
- ⑤小分けにした生地を熱湯に入れ、生地が浮くまで茹でる。（約5分）
- ⑥茹で上がったら水にくぐらせ、小分けした生地のまま30回こねる。
- ⑦いちごを32～33gのあんこでくるむ。
- ⑧あんこ（いちご入り）を生地でくるむ。

かぼちゃ大福 下豊良グループ (十和田市)



【材料】 (120個分)
もち米 4,500g
あんこ 4,000g
かぼちゃ (蒸して潰す)
約200g



・ホクホクしたかぼちゃを使うと、しっかりした生地のもちになる。
・かぼちゃを加える量は、色合いを見ながらお好みで!

【作り方】

(かぼちゃの処理)

- ①適当な大きさに切った皮付きかぼちゃを蒸す。
- ②蒸し上がったたら皮と緑色の部分を完全に除く。
- ③湯気が出なくなるまで冷まし、ビニール袋に入れて塊が残らないよう、丁寧に潰す。

(生地)

- ①もち米を洗い、8時間程度水に漬ける。
- ②漬けていた水を捨て、1度水で洗い、ザルに入れてしっかりと水切りする。
- ③もち米に火が通るまで蒸す。(約30分程度)
- ④蒸し上がったたらへらでかき混ぜ蒸気を逃がす。
- ⑤蒸したもち米をボウルに移し、かぼちゃと塩少々を混ぜてからつく。
- ⑥あんこを約31gに小分けして丸める。
- ⑦あんこの大きさに合わせてもちをちぎり、手早く包んで丸める。

ごま大福 下豊良グループ (十和田市)



【材料】 (120個分)
もち米 4,500g
あんこ 4,000g
ごま (すりつぶし) 適量

ミキサーの底にごまが溜まりやすいため要注意! ごまの粒は完全に砕くこと!

【作り方】

- ①もち米を洗い、8時間程度水に漬ける。
- ②漬けていた水を捨て、1度水で洗い、ザルに入れてしっかりと水切りする。
- ③もち米に火が通るまで蒸す。(約30分程度)
- ④蒸し上がったたら、へらで5分程度サツとかき混ぜ、蒸気を逃がす。
- ⑤もち米をつき、ごまと少量の水、塩少々を加えてこねる。黒ごまは粒が完全になくなるまでミキサーにかけておく。
- ⑥あんこを約31gに小分けして丸める。
- ⑦あんこの大きさに合わせてもちをちぎり、手早く包んで丸める。



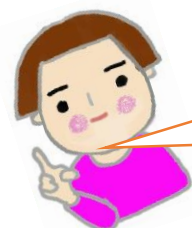
串餅

豆腐串団子 うすゆきグループ (六戸町)



【材料】 (15本分)

※串1本に15gの団子が3個
絹ごし豆腐 400g
もち粉(微粒粉) 300g
塩 少々(約4g)
砂糖 少々(約6g)
醤油：砂糖：水=1：2：6
→お好みの割合でどうぞ
水溶き片栗粉 適量



・使う豆腐でだんごの風味が変わるため、好みの味探しも楽しみの一つ
・こね加減ゆで加減が難しく、こねが足りないと、ゆでている途中で豆腐と粉が分離するため熟練の技!

【作り方】

- ①もち粉、塩、砂糖を混ぜ合わせ、そこから手粉用として100g取りわけ。
- ②豆腐を手で潰しながら、粉と馴染ませるようにしっかりとこねる。豆腐から水分が出て生地が手に付くようになってきたら①の手粉を加え、再びこね、柔らかめの生地に仕上げていく。
- ③②の生地を約15gの団子に成形し、沸騰したお湯で茹でる。浮いてきたら中火にし、さらに30秒程度茹でる。差し水はしないこと!
- ④ゆでた団子を水に入れてぬめりを取り、完全に冷えるまで、水を何回も交換する。
- ⑤団子が冷めたら串に刺し、みたらしをかける。
(みたらしだれ)

①醤油：砂糖：水を1:2:6の割合で混ぜる。

②混ぜ合わせた材料を火にかけ、砂糖が完全に溶けきるまで煮る。

③水溶き片栗粉を適量加え好みのとろみにする。

串餅(ねぎ味噌味) 百石ふるさとの味研究会 (おいらせ町)

【作り方】

- ①小麦粉ともち粉を合わせて熱湯でこねる。
- ②もちが耳たぶくらいの固さになったら小判方に成形し、沸騰したお湯で茹でる。
- ③もちが浮いてきたらさらに3~4分茹で、水にとり、ザルにあげて水切りする。
- ④長ねぎ、味噌、みりん、砂糖を合わせ、ミキサーにかける。
- ⑤③の生地を割り箸に刺し、両面に④のねぎ味噌を塗って炭火焼する。

【材料】 (10個分)

小麦粉 150g
もち粉 20g
味噌 25g みりん 25g
砂糖 18g 長ねぎ 15g



味噌揚げ餅 切田わくわくグループ (十和田市)



【材料】 (6枚分)

(生地)

うるち粉 150g

もち粉 40g

小麦粉 10g

塩 少々

熱湯 230g

ショートニングオイル

またはサラダ油 適量

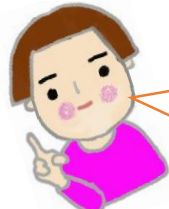
(味噌ダレ)

みそ 100g

砂糖 30g

【作り方】

- ①味噌に砂糖を加え、よく混ぜておく。
- ②うるち粉、もち粉、小麦粉、塩を混ぜ合わせる。
- ③②に熱湯を少しずつ加え、ヘラ等で粉っぽさがなくなるまで混ぜ、室温で完全に冷たくなるまで冷ます。
- ④完全に冷めたら生地をしっかりとこね、耳たぶくらいの固さになったら60gずつに生地を分けて丸め、串もち型に成形する。
- ⑤もちの両面に味噌ダレをたっぷり塗りと塗り、中温のショートニング(サラダ油)で揚げる。
- ⑥もちが浮いたらひっくり返し、好みのもちの焦げ具合になったら取り出す。
- ⑦揚げたもちを割り箸に2個ずつ刺す。



・油で揚げる時の温度が高すぎると表面は焦げるが中まで火が通らず、逆に低すぎるともちが油っぽくなるため、油で揚げる時の温度に要注意！
・冷凍保存は揚げる前の生地！食べる時に、冷蔵庫で解凍してから油で揚げる！

みそ揚げもち なかよしグループ (十和田市)



【材料】 (6個分)

うるち粉 100g

もち粉 100g

(味噌だれ)

味噌 80g

砂糖 40g

サラダ油 小さじ1弱

揚げ物用油 適量

【作り方】

- ①うるち粉ともち粉をふるいよく混ぜ合わせる。
- ②沸騰したお湯(150~200ml)を少しずつ加え、ヘラを使って混ぜ合わせる。生地少し粉っぽさを感じる程度がベストな水加減！
- ③手で触れる位の温度まで②の生地を冷ました後、しなみが出て、耳たぶ位の固さになるまでしっかりとこねる。途中でお湯は足さない。
- ④生地を6等分し直径10cmの小判型に成形する。
- ⑤味噌ダレを両面にしっかりと塗る。
- ⑥揚げ物用油を入れた鍋を熱し、低温~中温で餅を揚げる。餅が浮いたらひっくり返し、塗った味噌ダレがカリッとするまで揚げる。
- ⑦揚げた餅はキッチンペーパー等で余分な油を取る。

こびりで大人気



**そば串餅
竹の子グループ
(十和田市)**



【材料】 (約10枚分)
(もち)

そば粉	400g
小麦粉	140g
もち米粉	60g
熱湯	500ml
塩	少々
(じゅねみそ)	
えごま (じゅね)	50g
味噌	45g
砂糖	35g
水	100ml使う。

【作り方】

- ①そば粉、小麦粉、もち米粉をそれぞれふるい、塩を加えて混ぜ合わせておく。
- ②①に熱湯を450ml加え、菜箸で混ぜた後、手で触れる位の温度になるまで冷ます。
- ③②を残しておいた50mlの熱湯で固さを調整しながらよくこねる。
- ④耳たぶの固さになったら、ラップをして室温に15分放置。その後生地を10等分し、小判型に成形し、串を刺す部分を親指で押さえる。
- ⑤沸騰したお湯で④を茹で、浮き上がってきたら1分後すくい上げ、濡れ布巾の上で冷ます。
- ⑥触れる位の温度になったら、親指で押さえてへこませた部分に串(割り箸可)を刺す。
- ⑦ホットプレートで軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ⑧じゅねみそをもちの両面によく塗り、焦げ目がつくまで、ガスコンロの直火やグリルで焼く。
(じゅねみそ)
- ①皮を除くためにじゅねを煎り、2~3粒じゅねがハネたら火を止める。
- ②煎ったじゅね、味噌、砂糖、水をミキサーに入れ、攪拌する。

**そばもち 山桜グループ
(七戸町)**



【材料】 (10個分)

そば粉	250g
もち粉	90g
熱湯	約200ml
じゅねあん	適量

【作り方】

- ①粉類をそれぞれふるいにかけて混ぜ合わせる。
- ②生地の固さを見ながら少しずつ熱湯を加え、(そば粉の種類で熱湯量が違うので注意!) 手で触れる位の温度になるまで生地を冷ます。
- ③生地が冷めたらよくこね、耳たぶの固さになったら、生地を10等分し、小判型に成形する。
- ④沸騰したお湯で、成形した生地を茹でる。
- ⑤もちが浮いたらすぐに取り出し、布を敷いたバットの上に置いて粗熱を取る。
- ⑥少し焦げ目がつくまで、フライパンで焼く。
- ⑦器に盛り、好みの量のじゅねあんをかける。



そば粉を使った餅は固くなりやすい! 冷凍保存すると便利!

切り餅

切り餅 一本松ひまわり グループ (十和田市)



【材料】 (20人分)
もち米 1.500g (1升)

【作り方】 ※もちつき器使用

- ①もち米は前日の晩に研ぎ、水に浸しておく。
- ②もち米の水を切り、蒸し器に入れて強火で加熱する。
- ③蒸し器の穴から湯気が出て、蒸し器全体に蒸気が回ったら中火にし、25分位蒸す。
- ④蒸し上がったたら、しっかりと粗熱をとる。
- ⑤もち米の粒がなくなるまでしっかりとつく。
- ⑥つき終わった後のもちをしっかりと冷ます。
- ⑦打ち粉 (片栗粉等) をつけてもちを伸ばし、適当な大きさに切る。



- ・正月には必ず食べるもち！天祈り、結婚式等、めでたい集まりのときにもよく食べました。昔は、「切り餅＝ごちそう」という印象が強かった。
- ・蒸し上がり直後の熱いもち米をつく (粗熱がとれないうちに)、もちを広げて伸ばした時に、もち表面が固くなってしまう！
- ・蒸し上がり後に水を入れるとかびやすいので、できるだけ水は足さない！
- ・つきあがったもちの打ち粉はほどほどに！くっつかない程度に表面にまぶすだけ！

～もち用語トリビア～

餅・・・糯米 (もち米) を蒸し、臼について、さまざまな形にした食品のこと。広義には、粳 (うるち) 米以外の穀類で作る食品もいう。

大福・・・小豆でできた餡を餅で包んだ和菓子的一种

団子・・・穀物の粉を水やお湯を加えて丸め、蒸したりゆでたりしたもの。きな粉をまぶしたり醤油やあんで味付けしたものや、串にさした串団子などがあり、一般的に和菓子を指すが肉団子や土団子など丸めたものを呼ぶ場合がある。

しとぎ・・・神前に供える、米の粉で作った餅

しとる・・・餅生地が柔らかくなりすぎる事

しなみ・・・もちもち感

手粉・・・生地を成形する時に手や台に、餅がつかないように使う粉

打ち粉・・・生地を伸ばす時、台や麺棒にくっつかないようにする為に打つ粉



しそ餅 一本松ひまわり グループ (十和田市)



【材料】 3人分
もち米 150g
砂糖 30g
しその葉 (梅干しと一緒に漬かっていたもの) 適量
梅漬けの汁 (梅干しの汁) 適量
※塩分13%の梅干しの場合、100ml程度の汁を使う。

【作り方】

- ①もち米は前日の晩にといで、水に浸しておく。
- ②もち米の水を切り蒸す。
- ③蒸し上がったら粗熱をとり、しっかりともちをつく。
- ④砂糖を加えた後、もちの色合いを見ながらしその葉を入れてつき、好みの色に仕上げる。
- ⑤もちの固さを見ながら、梅漬けの汁を少しずつ加えてつく。
- ⑥かなり柔らかい仕上がりのもちになるため、半日程度もちを置いてから切る。



- ・もち米が蒸し上がったら、200ml程度水を振ってから5分程度余熱で蒸すと、もち米が柔らかく仕上がる。
- ・あんこをはさんでもおいしいが、あんこを入れる場合は砂糖を控えめに。
- ・砂糖と酢 (梅漬けの汁) が入っているため、2~3日は柔らかいもちが堪能できる。

味噌餅 一本松ひまわり グループ (十和田市)



【材料】 (30人分)
もち米 1,500g
みそ 300g
ザラメ 500g

【作り方】 ※もちつき器

- ①もち米は前日の晩に研ぎ、水に漬けておく。
- ②もち作りの前日に、フライパンにみそとザラメを入れ、弱火でじっくり煮溶かした後、しっかりと冷ます。
- ③もち米を蒸し、蒸し上がったら若干湯気が残る程度まで冷まし、10分位もちをつき、前日に作ったみそダレを全量加えてつく。
- ④もちがつきあがったら、水を少しずつ加え、柔らかめのもちになるよう固さを調整する。



- ・ごまをふったり、クルミを混ぜて食べてもおいしい。
- ・つけばつくほどおいしくなるもちで、しっかりついておくと、朝ついたもちの柔らかさが夕方まで続く。
- ・味噌は自家製味噌の方がよいが、なければ市販の味噌でもよい。
- ・白味噌よりも茶色いみその方が味噌餅らしく見える！

玄米餅 さつきグループ (おいらせ町)



【材料】

もち玄米 1,500g (1升)
塩 8g

【作り方】

- ①玄米に水を入れ、軽くかき混ぜてごみを除く。この時、白米を洗うときのようにしっかりと洗わないこと。
- ②水を捨て、再び水を加えて玄米を漬けおく。朝昼晩、水を取り替えながら2日間漬けおく。
- ③もち玄米を強火で1時間程度蒸す。
- ④蒸し上がったらすぐにもちをつき、半分位玄米の粒がなくなってきたら塩を加え、再度玄米の粒が完全に消えるまでつき続ける。

あわ餅 さつきグループ (おいらせ町)



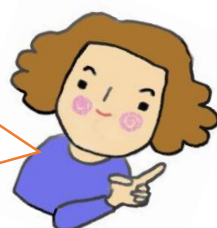
【材料】

もち玄米 1,500g (1升)
もちあわ 150g
塩 8g

【作り方】

- ①玄米に水を入れ、軽くかき混ぜてごみを除く。この時、白米を洗うときのようにしっかりと洗わないこと。
- ②水を捨て、再び水を加えて玄米を漬けおく。朝昼晩、水を取り替えながら2日間漬けおく。
- ③茶碗サイズの小さな器に水とあわを入れ、サッと洗う。
- ④もち玄米ともちあわを混ぜ、強火で45分～1時間程度蒸す。
- ⑤蒸し上がったらすぐにもちをつき、玄米の粒が完全に消えるまでつき続ける。

- ・蒸した玄米が冷えると、玄米特有の粘り気がなくなり、ポロポロとした生地になってまとまらなくなる。
- ・もちあわを加えることで、玄米特有のにおいを抑えられる。
- ・2日間玄米を水に漬けると、発酵によって泡が出たり、水が濁ったりするが、特に気にする必要はない。



しとぎ

豆しとぎ 一本松ひまわり グループ (十和田市)



【材料】 (250g × 2本)

うるち粉	75g
もち粉	75g
砂糖	80g
塩	2.5g
豆 (何色でもOK)	150g

【作り方】

- ①一晩水に浸した豆を水から加熱し、沸騰したら5分程度煮て、豆の青臭みを取る。
- ②水を切り、完全に豆が冷たくなるまで冷ます。
- ③豆をフードプロセッサーで好みの大きさにするまで砕く。
- ④砕いた豆にうるち粉、もち粉、砂糖、塩を加え、よく混ぜてからしっかりとこねる。
- ⑤好みの大きさ、形に成形する。

- ・おいしさが逃げるので、豆は何日も浸さないこと！
- ・豆は煮すぎると風味が悪くなるので要注意！
- ・おやつはもちろん、春先のご近所挨拶、嫁いでからは、必ず、12月に豆しとぎを作り、「そうぜんさま」「山の神様」に、神棚へ上げていました。
- ・分量が多い時は、もちつき器等でこねるとラク！



黒豆しとぎ さつきグループ (おいらせ町)



【材料】 (200g × 10本)

黒豆	500g
うるち粉	400g
もち粉	100g
湯冷まし	200~400ml (粉の乾燥具合で変わる)
砂糖	270g
塩	10g

【作り方】

- ①黒豆を一晩浸漬する。
- ②沸騰したお湯に黒豆と色落ち防止のための塩少々(分量外)を入れ、再沸騰したら、5~8分茹で豆の青臭みを取る。
- ③茹でた黒豆をザルにあけ、温かいうちにミキサー等で粗めに潰す。
- ④③に、混ぜておいた塩と砂糖を加える。
- ⑤人肌くらいの温度に冷めたら、混ぜておいたうるち粉ともち粉を加えよく混ぜてからこねる。
- ⑥固さを見ながら、湯冷まし(粉の乾燥具合で調節する。乾燥:350~400ml、水分がある時:200mlが目安)を加え、生地を柔らかめに仕上げる。
- ⑦200gを量りとり、棒状に成形する。

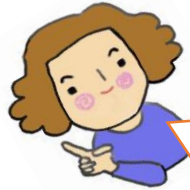
米しとぎ ひよこグループ (おいらせ町)



【材料】	(約10個分)
うるち粉	1,500g
砂糖	200g

【作り方】

- ①うるち粉と砂糖を混ぜ合わせる。
- ②30℃程度のお湯を加え、ヘラで簡単に混ぜ合わせた後、耳たぶ位の固さになるまでこねる。
- ③生地を80gに分け、小判型に成形する。
- ④ガスコンロやオーブンで表面が軽く乾燥するまで焼く。この時、軽く焦げ目を付けてもよい。



昔は、水車で粉を挽き、粒子が細かいものを「だんご用」に、粒子の粗いものを「米しとぎ用」に使い分けしていた。

なじみ深い郷土餅

かますもち 竹の子グループ (十和田市)

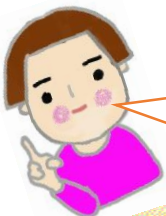


【材料】	(約10個分)
(生地)	
小麦粉(薄力)	350g
塩	少々
熱湯	約350ml
(あん)	
クルミ	25g
味噌	15g
黒砂糖	65g

【作り方】

- ①荒く刻んだクルミ、黒砂糖、味噌を混ぜ合わせあんを作る。
- ②小麦粉に塩を加え、ふるいにかける。
- ③②に少しずつ熱湯を加え、菜箸で混ぜ合わせたら手で触れる位の温度になるまで冷ます。
- ④③の生地がしっとりし、耳たぶの固さまでこねたら70gずつ取り分けて手のひら大に広げる。
- ⑤この生地我真ん中を、スプーンの背中で押しへこませ、小さじ1のあんをのせる。
- ⑥餃子を作るときのように中のあんが漏れてこないようしっかりと縁を閉じる。
- ⑦沸騰したお湯で⑥の生地を茹で、浮いてきたらすぐに取り出す。水で軽く洗って照りを出した、濡れ布巾の上に置いて冷ます。

- ・お盆の他、「こびる」(農作業の休憩)にもよく食べられていた。
- ・こね足りなかったり、茹で時間が長すぎると、途中で液状になったあんが漏れ出したり、濡れ布巾の上で冷ましている時に漏れてくることがある。
- ・穀物を入れる袋のような形に似ていることから「かますもち」といわれ、八戸では「ばおりもち」、三戸・南郷の「きんかもち」と言われている。
- ・昔は中力粉：薄力粉=1：1の割合で、あんは黒砂糖だけで作っていた。



ゆべし
大原グループ
(大ヶ所村)



【材料】 (2本分)

もち米粉	400g
砂糖	250g
塩	少々
水	600ml
すりごま (黒) + 砂糖	160g + 100g
きな粉 + 砂糖	250g + 150g

【作り方】

- ①もち米粉、砂糖、塩に水を加えへらで混ぜる。
- ②蒸し器にガーゼを敷き、その上に①の生地を入れ約15分蒸す。生地が若干固くなり、透き通った色になったら蒸し上がりの合図!
- ③蒸し上がったもちを1:2に分け、ボウルに移す。生地の温度が熱いうちに手早く巻くのがコツ!
- ④3分の2に分けた生地いきな粉を、3分の1に分けた生地にすりごまを混ぜ込む。
- ⑤巻きすの波形を上にして、ラップを敷き、大きさに合わせてそれぞれの生地を平らに伸ばす。
- ⑥きな粉生地を置きその上にきな粉生地が見えるよう、0.5~1cmずらしてすりごまの生地を置く。
- ⑦ラップごと生地を巻き、ラップの両端を輪ゴムで留め、冷蔵庫で一晩置く。
- ⑧1cm間隔で切り分ける。



- ・保存は1個ずつラップに包んで冷蔵庫または冷凍庫に入れる。
- ・冷凍時の固さが解凍時の固さとなるので、好みの固さになったら冷凍するとOK。冷蔵では5日位日持ちする。

干し餅
クローバルグループ
(東北町)



【材料】 (もち箱1箱分)

もち米	4,500g
砂糖	1,000g
ごま	60g
塩	60g
水	3,000ml
水 (作業用)	適量

【作り方】

- ①蒸したもち米を、しっかりとつく。
- ②ボウルに砂糖と塩を入れ、①のもち、ごま、水3,000mlを入れよく混ぜる。この時、もちがくっつかないように作業用の水を準備し、適宜器具や手に付けながら作業するとよい。
- ④もちに芯がなくなり、すくい上げた時にトロトロと指の間から落ちるようになったら、ビニールシートを敷いたもち箱に流し込む。
- ⑤もち表面が手にくっつかなくなるまで、シートでくるみながら状態を確認し、数日置く。
- ⑥もちがしっかり固まったら切り分け、ヒモやわら等で編み冷凍する。(冷凍後編んでもOK)
- ⑦天候を見ながら冷凍したもちを1ヶ月程度干す。

昔は編んだもちをぬるま湯につけて、しばれた日に干した!



汁物・汁粉

へっちょこ団子 さつきグループ (おいらせ町)



【材料】

蒸しただるまいも 1kg
(長いもでも代用可能)
片栗粉 300g

【作り方】

- ①だるまいもの皮をむき1cmの輪切りにする。
- ②蒸気が上がった蒸し器で、①を20～25分蒸す。
- ③蒸し上がったら口当たりを良くするため、塊が残らないようマッシャー等で熱いうちに潰す。
- ④人肌くらいに生地を冷ましてから片栗粉を混ぜてこね、(長いもの時は特に混ぜる温度が大切!) 10g位の団子状に成形する。
- ⑤ 団子の真ん中を押し、「へっちょこ(へそ)」のようにへこませる。
- ⑥沸騰したお湯で団子を茹で、浮き上がってから1分後に取り出し、水にさらして団子を引き締め、布にあげて水気を取る。
- ⑦これをお汁粉や雑煮のようにして食べる。

なべこ団子汁 さつきグループ (おいらせ町)



【材料】

(生地)
うるち粉 500g
もち粉 500g
(あん)
あずき 750g
三温糖 730g
食塩 少々
水 適量



団子は必ず別茹で!
おやつや天祈り、「蒼前様」
へのお供えとして利用!

【作り方】

- (生地の作り方①～④ 汁粉の作り方⑤～⑨)
- ①うるち粉、もち粉をよく混ぜ合わせ、70～80℃のお湯で柔らかめにこねる。
 - ②①を10g位の団子状に成形し、団子の真ん中を押し「へっちょこ(へそ)」のようにへこませる。
 - ③沸騰したお湯で②を茹で、団子が浮いてから1分後に取り出して水に取り、団子を引き締める。
 - ④布にあげて水を切る。→ここで冷凍保存可能!
 - ⑤小豆をよく洗い、小豆が浸るくらいの水(小豆750gを茹でる時、750g以上の水)で煮る。
 - ⑥沸騰したら、赤い水を1回捨てる。(=アクが出るので捨てる)再度水を加え、沸騰させる。
 - ⑦沸騰したら弱火で、途中で水を足しながら柔らかくなるまで煮る。強火で煮ると、小豆の皮が破れ、豆の形がなくなり食感を損なう!
 - ⑧小豆が柔らかくなったら、砂糖、塩を加え、沸騰したら、弱火で煮詰める。
 - ⑨好みの味に調整し④の団子を入れる。

じゃが餅汁（しじみ仕立て） & じゃが餅汁粉 東北町特産品販売促進協議会

【材料】

(生地 12枚分)
蒸したじゃがいも 100g
片栗粉 40g
小麦粉 20g
塩 0.5g



じゃが餅汁しじみ、味噌、酒、塩、ネギ→お好みの分量で



じゃが餅汁粉
じゃが餅3個にあんこ30g

【作り方】

- ①片栗粉、小麦粉、塩を混ぜておく。
- ②皮をむいて蒸したジャガイモを熱いうちに裏ごしし、冷ましておく。
- ③①と②が均等に混ざるように合わせる。
- ④③の生地をよくこね、5~6等分して棒状にし、1cmの厚さに切る。
- ⑤沸騰した鍋の中に④の生地を入れ、浮いてきたら水を差しもう一度沸騰して浮いてきたらザルにとり、冷水にさらしてサッと洗いを切る。
(しじみ汁なら) 鍋にしじみと水を入れ、煮立つ前に酒、塩を入れる。味噌を入れて味を調べたら⑥のじゃが餅を入れて一煮立ち。
(汁粉なら) じゃが餅をお湯で煮て、お椀に盛る。これにあんとお湯で汁粉を作りじゃが餅にのせる。

芋すり団子汁

うすゆきグループ (大戸町)



【材料】 (10個分)

じゃがいも(すりおろし) 700g
にぼし(大きめ) 3~4匹
片栗粉 50~70g
醤油 適量
三つ葉、ネギ お好みで

【作り方】

- ①1.5ℓ水に、2つに割った大きめの煮干し3~4匹を入れ、一晩置いてだしを取る。
- ②①に醤油を加え、好みの濃さに仕上げる。
- ③生のじゃがいもをすりおろして水に漬け、赤い水が出なくなるまで2~3回程度水をかえる。
- ④③のじゃがいもをさらし布等で水気を絞り、片栗粉を混ぜてこね、好みの固さに仕上げる。
- ⑤1個辺り20g、直径約3cmのだんごに成形する。
- ⑥だし汁にだんごを入れて煮る。
- ⑦だんごに火が通ったら、器に2個ずつだんごが入るように盛りつけ、彩りに三つ葉を入れる。

長芋けいらん

東北町特産品販売促進協議会



【材料】

(けいらん) 約13個分

長芋 100g

塩 少々

白玉粉(粉末) 100g

お湯 40ml

あんこ 10g/個

くるみ 適量

(スープ)

だし昆布・醤油・塩・干

し椎茸戻し汁・酒

【作り方】

(けいらんのだんご)

- ①長いものは皮をむき、塩をふりかけ蒸す。
- ②蒸した長いものは熱いうちに裏ごしして冷ます。
- ③ボウルに白玉粉と長いもを入れ、長いもが均等に混ざるように合わせ、固さを見ながらぬるま湯を足し、耳たぶくらいの硬さにこねる。
- ⑤あんにくるみをさし、20gに取り分けた生地で包み、卵形に成形したものを蒸す。
(盛りつけまでの行程)
- ①ゆでたそうめんを器に単に見立てて盛りつけ、その上にけいらんをのせる。
- ②けいらんのスープを作り、千切りのしいたけも一緒に煮て、お椀に注ぐ。
- ③ゆでて結んだ三つ葉を飾る。

長芋すいとん

東北町特産品販売促進協議会



【材料】

(すいとん)

長芋 200g

片栗粉 90g

小麦粉 40g

塩 1g

(汁の具)

鳥もも肉・ごぼう・にんじ

ん・長ねぎ・シメジ

(汁) → お好みで

だし汁・酒・醤油・塩

【作り方】

- ①長いものは皮をむいてから蒸し器で蒸し、熱いうちに裏ごしし、冷ましておく。
- ②ボウルに合わせておいた粉類と①の長いもをいれ、長いもが均等に混ざるように合わせる。
- ③生地をよくこね、まとまったら、5~6等分して棒状にし、7~8mmの食べやすい大きさに切る。
- ④沸騰した鍋の中に切ったすいとんを入れ、すいとんが浮き上がってきたらザルにとり、冷水にさらしてサッと水洗いし、水を切る。
- ⑤適当な大きさに切った鶏肉を、水に酒を少々入れて煮て、塩味をつけ冷ます。
- ⑥ごぼうとにんじんをささがきに、長ねぎは斜め切り、しめじは石づきを切り取る。
- ⑦鶏肉、ごぼう、にんじん、しめじをだし汁で煮て、醤油、酒、塩で味を好みの味に整える。
- ⑧すいとん、長ねぎを入れて一煮立ちさせる。

長芋のスイーツもち・アレンジもち

うばたま グローバルグループ (東北町)



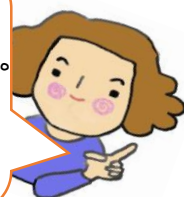
【作り方】

- ①上南粉と砂糖を軽く混ぜ合わせておく。
- ②すりおろした長いもを粉に加える。長いもは全量入れず、硬さをみながら加えていく。
- ③手に長いもをつけないよう、粉と馴染ませていく。この時、こねないように気をつける。
- ④生地をやさしく棒状に伸ばし、28～30等分になるようにカットする。
- ⑤あんこを約20gに丸める。
- ⑥切った生地にあんこを入れて包み、形を整えた後、継ぎ目を下にして置き、親指・人差し指・中指で三角に押しつけて形を決める。

【材料】 (28～30個)

長芋	400g
上南粉	300g
砂糖	270～300g
あん	500g

- ・砂糖はお好みで加減する。
- ・粉へ長いもを入れるようにして、固さを調節する。長いもは一度冷凍したものの方が扱いやすい。
- ・好みにより、抹茶等を入れるとカラフル。
- ・生菓子なので、作りたてが一番おいしい。



きなこながいも団子 グローバルグループ (東北町)



【作り方】

- ①ながいもをすりおろす。
- ②半量のきな粉と砂糖と塩を混ぜ、これに長いもを加えてこねる。
- ③一口大にちぎって丸め、2～3個ずつ、つまようじに刺す。
成形する際は、棒状に伸ばし、適当な大きさに切ってから丸めてもよい。
- ④丸めたもちにきなこをまぶす。

【材料】 (4～5人分)

長いも	100g
きな粉	100g
まぶし用きな粉	50g
砂糖	110g
塩	ひとつまみ

火を使わないので、
子供と一緒に調理できます。



牛乳もち 大原グループ (六ヶ所村)



【作り方】

- ①牛乳と片栗粉を鍋に入れ、しっかりと混ぜる。
- ②弱火～中火で加熱し、焦げないように注意しながらもち状になるまで練り続ける。
- ③適当な大きさにもちをちぎって丸める。形に特にこだわりがなければ、丸めなくてもよい。
- ④ お好みで、きな粉やあんこをつける。

【材料】 (5個分)

牛乳 600ml
片栗粉 130g
あんこ 適量
きなこ (好みの量の砂糖
で味をつけたもの) 適量

- ・好みの量を取り、きな粉をかけたり、あんこに入れてお汁粉風にして食べるとおいしい。
- ・簡単にできるので温かいおやつによい。もし、余った場合、出汁を取ったつゆの中にもちを入れ、すいとん風にして食べてもよい。



もち粉入りごまロール 切田わくわくグループ (十和田市)



【作り方】

- ①ボウルにもち粉、砂糖、しょうゆ、水を入れてよく混ぜ、もち状になるまで蒸す。
- ②蒸し上がったもちを2等分する。
- ③2等分したもちの一方に黒ゴマ+砂糖、もう一方に白ゴマ+砂糖を混ぜてよくこね、同じ大きさになるよう平らに伸ばす。
- ④黒ゴマもちに白ゴマもちの生地を重ね、端から軽く巻いていく。
- ⑤かまぼこ型に成形し、包丁で好みの厚さにカットする。

【材料】 (1本)

もち粉 250g
砂糖 75g
しょうゆ 25ml
水 175ml
黒ゴマ (すりごま) + 砂糖 125g+75g
白ゴマ (すりごま) + 砂糖 125g+75g

- ・竹すで巻くと波形がついてきれい。
- ・どちらの生地を外側にするかは、お好みで！
- ・繁忙期に利用する場合は、冷凍保存しておくとう便利。冷凍する場合はカットしておいたほうが便利！



資料編



引用及び参考文献

- 1 食品加工総覧加工編；農文協
- 2 聞き書 青森の食事；農文協（1986）

1 津軽、県南の餅の違いと餡などの食材の特徴

津軽、県南の餅の違い

	津軽の餅	県南の餅
米、 米粉	おはぎ のりかすもち しとぎもち つきがえし 干しもち うんぺい こごり豆 笹もち きなこもち おぼちやおやき 秋もち よもぎもち のしもち (豆もち、ごまもち)	なべこだんご べこもち 豆しとぎ けいらん よもぎもち 鬼舌もち (角っこもち)
小麦粉		ひつつみ 酒まんじゅう 麦串もち きんかもち かますもち
そば粉		そば串もち そばだんご そばまんじゅう そばもち
芋、 芋粉	芋かすもち	芋もち 芋すりだんご 芋もち汁粉 芋もちじゅねあえ
栗		あわもち
大福 だんご お供えもち 切り餅 など		

餅の材料と餡の種類



2 餅類に使われる粉の種類とその特性

米 粉

米粉は、原料や製粉方法の違いなどから数種類に分けられます。

種 類	原 料	特 性
上 新 粉	うるち米	うるち米を製粉したもので、食べた際にねばり強さより歯ごたえが感じられる。
上 用 粉		上新粉より粒子が細かく、高級和菓子に使われる。
も ち 粉 (求 肥 粉)	も ち 米	もち米を製粉したもので、ねばりが強くモチモチとした食感。
白 玉 粉 (寒 ざ ら し 粉)		もち米を水挽きしたものの。粒子が細かく、つるんとした食感。
上 南 粉		もち米を蒸して干した後粉碎し、さらに煎ったもの。うばたまなどに使う。
だ ん ご 粉	うるち米と もち米	うるち米ともち米を製粉し、配合したもの。両者を混ぜることで、コシのある独特な食感となる。

小 麦 粉

小麦粉は、タンパク質含量の違いから4種類に分けられます。

種 類	タンパク質含量	特 性
強 力 粉	多 い	モチモチとして歯ごたえがあり、水でこねた生地は良くのびる。主にパン用として使用される。
準 強 力 粉	やや多い	食感は強力粉と中力粉の間。主にパン、中華麺用として使用される。
中 力 粉	中 間	適度な弾力があり、硬くなりすぎない。主にうどん用として使用される。
薄 力 粉	少 ない	粘りが少なく、適度にやわらかい。主に菓子用として使用される。

そば粉

製粉、ふるい分けの度合いにより「一番粉」「二番粉」他に分けられます。

種類	特性
一番粉 (更科粉)	内層粉。白色で旨味や甘味が高い最上級粉だが、そば独特の香りや風味にかける。炭水化物（でんぷん）が多いため、水でこねて麺状にするには熟練の技が必要。
二番粉	中層粉。うす緑黄色で香りが高く、風味に優れ栄養価も高い。
三番粉	表層粉。うす青緑色で香りが非常に強く栄養価も高いが、味と食感は劣る。
末粉	全層粉。黒っぽく風味は強いが食感は劣る。
挽きぐるみ	抜き実もしくは玄そばを直接ひいた粉をふるいで調製したもの。

いも粉

青森県内では、下北～県南地方で作られており、じゃがいもをかんなどで薄くスライスし、乾燥・粉碎した「かんなかけいも」が有名です。全国的にみると、青森県の他北海道、山梨県、群馬県の一部の地域で保存食として作られてきました。

種類	特性
かんなかけいも	じゃがいもをかんなどで薄くスライスし、乾燥・粉碎したもの。
凍みいも	冬期間にいもをまるごと外気温で凍らせ、春に解凍したら細切りにしてアクを抜き、乾燥・粉碎する。
腐れいも	夏場に発酵させたいもの皮をむき、細切りした後アクを抜いて乾燥・粉碎する。

3 固くなりにくいもちの作り方

お餅・団子が硬くなるのは、主原料である米（米粉）のでんぷん（アミロペクチン）の性質が調理過程で変化していくからです。

作りたてのお餅は、米（米粉）に水と熱を加え、でんぷんが、餅状（糊化）であるため、おいしく食べることができます。しかし、時間がたち、お餅が冷めてくると、再び、でんぷんが老化し、おいしくない！硬い！と感じてしまうのです。

ということは、お餅を硬くしないためには、でんぷんの老化を遅らせる（させない）方法で作ればよいということなのです。

「糖類添加」

糖類には吸水性があり、水分を持ち続けてくれるため、老化速度を遅くしてくれます。このため、砂糖が多く入っている生地（求肥等）は柔らかい状態が長続きし、冷凍庫にいれても凍りません。

「小麦粉添加」

でんぷんを分解する酵素剤を少量添加することで、老化する速度が遅くなりますが、食品添加物扱いになってしまうため、好まない人も多いためです。

しかし、小麦粉は、酵素剤と同じ働きをするアミラーゼ酵素含む食品なので、原料の1~2%程度入れるだけで同じ効果を得ることができ、柔らかい状態を長続きさせることができます。

「つきかえし」

もともとは、うるち米粉を水でこねたものをゆでた後に臼にとって杵でつく方法で、くず米でもやわらかく仕上がるうえ、もち米の搗きもちと違って翌日でも硬くならないというものです。

今では、餅、大福等、できあがる物によって、若干作り方が異なる場合もありますが、こねた生地を加熱した後に水にさらし、あら熱を取ってから再度こねる方法が一般的です。作り手の経験から生まれた、昔から作り伝えられてきた製法と言えます。ただし、カビが生えやすいと感じる方が多く、販売目的で加工する場合は他の手法をとる方も多いようです。

そこで

本当につきかえしは腐りやすいのか？！ 実験してみました！

「できたて」「1日後」「2日後」「7日後」に、賞味期限を決める目安とされている3つの観点から「外観（見た目）」「食感（硬さ）」「微生物検査（一般生菌数、大腸菌群、カビ・酵母）」について、調べました。

(1) 実験に使ったもちの作り方

■材料

もち米粉 400g うるち米粉 200g 小麦粉 15g
熱湯 500cc 塩 3g 片栗粉 (打ち粉)

■作り方

- ①粉類をあわせてふるいにかけて、ここから少量、生地調整用の粉をとる。
- ②熱湯に塩を溶かす。
- ③①の粉に②の熱湯をかけ、あら熱をとる。

つきかえし

普通

- ④ あら熱がとれたら、50回程度こね、表面が滑らかになったら適度な大きさに小分けして小判状に成形する。
- ⑤ これを熱湯で生地が浮き上がるまで5~6分茹でる。
- ⑥ 茹であがった生地を水にくぐらせあら熱を取り、30回程度こねる。

- ④ 生地にしなみが出て、耳たぶの固さになったら、小分けする。
- ⑤ マルチクッカー(蒸し器)で13分蒸す。

(2) 実験の内容と結果

①外観 (見た目)

外観 (見た目) の実験では、あんこをいれた白大福を作り比較しました。

2日後まで大きな変化は見られませんでした。3日後「つきかえし」だけにカビが生え始め、「普通」は翌日4日後にカビが生え始めました。7日目には「つきかえし」に特に大きなカビが多数見られました。

②食感 (硬さ)

食感 (硬さ) の実験は、直径20mm×高さ30mmの円筒ケースにもちを詰めて、レオメーターという機械で計測しました。

「つきかえし」の方が「普通」よりもやわらかい状態が続き、7日目には差が大きく出ました。経験上感じていた「つきかえし」の方が柔らかいということが実験でも明らかになりました。



③微生物検査

検査用に15gに小分けしたもちを使い、それぞれ乾燥しないよう袋に入れて25℃の恒温機で各日数保存しました。「つきかえし」の方には翌日からカビが検出されたのに対し、「普通」は7日後に検出され、「つきかえし」の方が早い段階でカビが増えていることがわかりました。「つきかえし」の方がカビが生えやすいことが微生物検査の結果からも明らかになりました。

【実験結果】

	つきかえし区					普通区				
	外観	硬さ (N)	一般生菌	大腸菌群	カビ・酵母	外観	硬さ (N)	一般生菌	大腸菌群	カビ・酵母
できたて	○	0.957	< 30	陰性	< 30	○	2.503	< 30	陰性	< 30
1日後	○	0.907	7.5×10^4	陰性	1.4×10^3	○	1.827	1.5×10^3	陰性	< 30
2日後	○	0.866	2.3×10^4	陰性	7.3×10^2	○	1.533	5.8×10^4	陰性	< 30
7日後	カビ多数	1.111	1.7×10^7	陰性	2.9×10^5	カビ多数	8.721	1.1×10^6	陰性	1.0×10^4

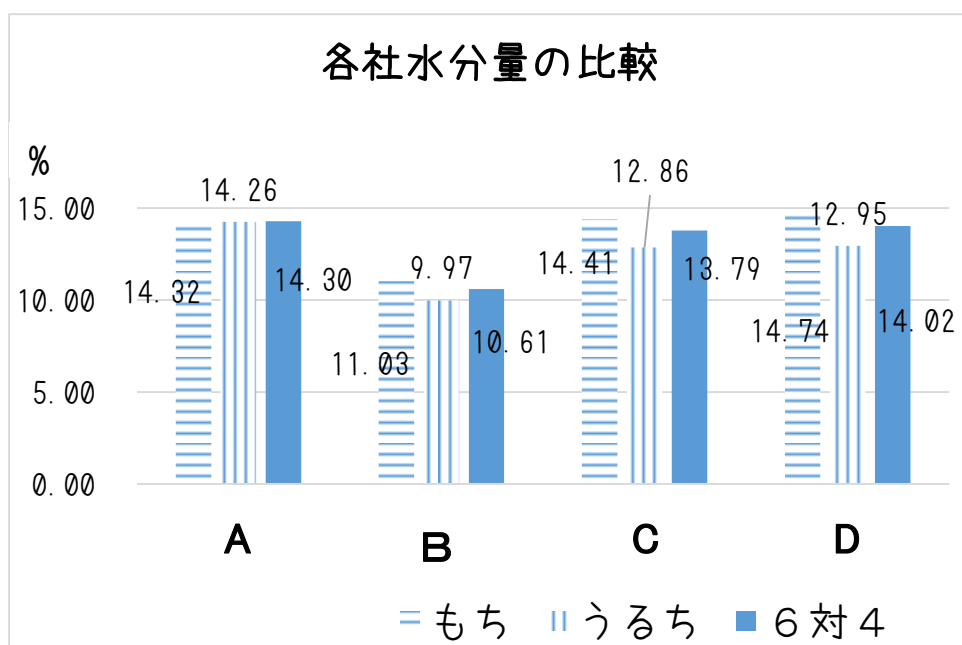
4 どうして使う粉で入れる水の量が違うの？

「和菓子、洋菓子を作ろう！」と思って粉を買ってきたはいいものの、レシピの分量でお湯を入れたのに、「硬すぎる！柔らかすぎる！思ったものにならない(T_T)」というトラブル失敗が多々あります。

それは、その粉の水分量が違うからです。「乾燥した粉には多めの水を、湿った粉には少なめに」よく聞く言葉ですが、その領域に達するまでには何十回と作って見なければ到達できません。また、米粉は粉碎方法で水分吸収量が違うものです。

そんなデリケートな米粉とうまくつきあっていくための参考データです。

十和田市内直売所で手に入る4社（A社B社C社D社）の粉の水分量と同じ水分を加えたときの餅生地 hardness について調べました。

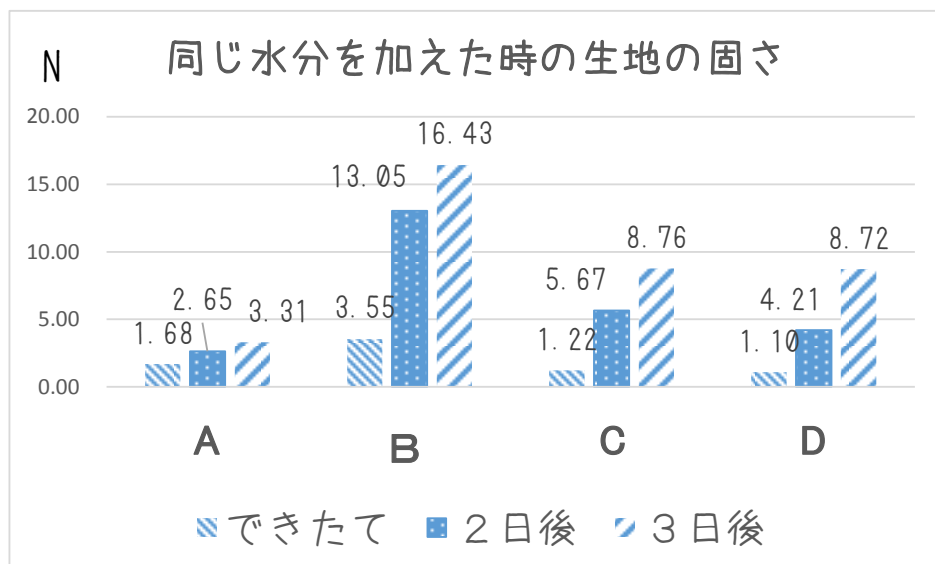


※もち粉（白玉粉）の水分量の平均 12.5%
うるち粉（上新粉）の水分量は14%
（食品成分表より）

粉の水分量を計測したところ、もち粉の水分量は11.03～14.74%、うるち粉の水分量は9.97～14.26%とメーカーによって差がありました。

結果的に水分量のもっとも多いA社の粉で作ったもちが一番柔らかく、3日後でも柔らかさが継続していました。一方、粉の水分量をもっとも少なかったB社のものは一番固いもちになりました。

粉自体の水分量の差によって、もち生地に影響があることがわかりました。



↑もち米粉150gうるち米粉100g、塩1g混ぜ合わせた粉に、熱湯200gを添加したときの硬さを計測