

2019年6月1日発行
平成20年1月29日 第三種郵便物認可
ISSN1881-5057

別冊 **うかたま**

米のおやつともち

伝え継ぐ
日本の家庭料理



はじめに

日本は四方を海に囲まれ、南北に長く、気候風土が地域によって大きく異なります。このため各地でとれる食材が異なり、その土地の歴史や生活の習慣などともかわりあって、地域独特の食文化が形成されています。地域の味は、親から子、人から人へと伝えられていくものですが、食の外部化が進んだ現在ではその伝承が難しくなっています。このシリーズは、日本人の食生活がその地域ごとにはっきりした特色があったとされる、およそ昭和35年から45年までの間に各地域に定着していた家庭料理を、日本全国での聞き書き調査により掘り起こして紹介しています。

本書では、もちのいろいろな食べ方*と、米でつくる多彩なおやつを集めました。神々しい真っ白なもちは何よりのごちそうで、あんや納豆など、工夫をこらした味つけでお腹いっぱい食べました。米の粉でつくるだんごやちまきは節句や行事の際の楽しみで、べこ(牛)やうずまきのような模様や、葉っぱで巻いた形も美しいものです。ぼたもちなど米粒の形が残る半づきもちは、粒のときよりもちもち感が増して、ごちそうに感じます。

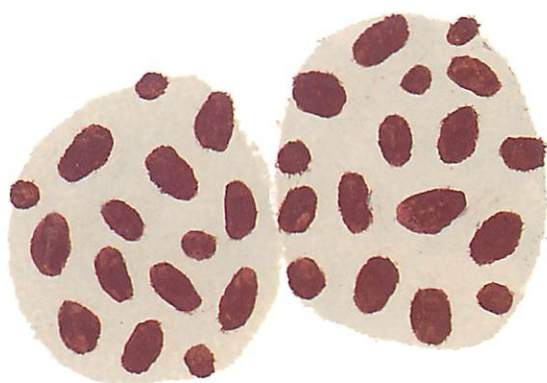
日本人は「もちもち」が大好きですが、本書に集められたもちやだんごの「もちもち」の度合いには大きな幅があります。もち米は粘りを強くし、うるち米は菌切れをよくし、二つを混ぜることで強弱さまざまな弾力が生まれます。さらに、いもやよもぎや栃の実など、地域の産物を加えることで多彩な食感と味がつけられました。いずれも、米を無駄なくおいしく食べるための工夫の積み重ねです。残りご飯を使ったおやつや、米を甘味にかえる水あめや甘酒も本書で紹介します。

聞き書き調査は日本調理科学会の会員が47都道府県の各地域で行ない、地元の方々にご協力いただきながら、できるだけ家庭でつくりやすいレシピとしました。実際につくってみることで、読者の皆さん自身の味になり、そこで新たな工夫や思い出が生まれれば幸いです。

2019年5月

一般社団法人日本調理科学会 創立50周年記念出版委員会

*全国の多様な「雑煮」については、「年取りと正月の料理」(仮)で紹介いたします(2020年刊行予定)。併せてご利用ください。



目次

凡例……………4

〈もち〉

もち料理(宮城県)……………6
もち料理(岩手県)……………8
バターもち(秋田県)……………9
味噌もち(山形県)……………10
豆腐もち(福島県)……………11
凍みもちのえごま和え(福島県)……………12
たがねもち(茨城県)……………14
ばんだいもち(栃木県)……………15
きみもち(群馬県)……………16
塩あんびん(埼玉県)……………17
性学もち(千葉県)……………18
あべ川もち(山梨県)……………19
おはたきもち(静岡県)……………20
栃もちのぜんざい(滋賀県)……………21
くるみもち(大阪府)……………22
いももち(徳島県)……………23
きらずもち(高知県)……………24
ぼんしもち(福岡県)……………25
酢もち(福岡県)……………26
こつばもち(熊本県)……………27
ねりくり(宮崎県)……………28
ねったぼ(鹿児島県)……………29

〈半づきもち〉

いろいろしやんもち(佐賀県)……………30
「コラム」もちのつき方……………31
かんもち(富山県)……………32
かきもちと切り子(奈良県)……………34
かきもち(鳥取県)……………36
おしやかごり(山梨県)……………37
おいり(兵庫県)……………38
おいり(岡山県)……………40
「コラム」干しもち・凍みもちいろいろ……………41
三つ目のぼたもち(茨城県)……………43
いもがいもち(富山県)……………44
おかまごんごん(愛知県)……………45
なべもち(三重県)……………46
いもぼた(奈良県)……………47
亥の子もち(和歌山県)……………48
ぼたもち(鳥取県)……………49
いもぼた(鳥取県)……………50
はんごろし(徳島県)……………51
ごまぼたもち(長崎県)……………52
各地のぼたもち・おはぎ……………53
いがまんじゅう(埼玉県)……………54
いがだんご(新潟県)……………55
みょうがの葉焼きご飯(千葉県)……………56



〈米粉でつくる〉

- めしもち (東京都) …… 57
- ぎょうせん (岡山県) …… 58
- 甘酒 (宮崎県) …… 60
- ミキ (鹿児島県) …… 61

- べこもち (北海道) …… 63
- べこもち (青森県) …… 64
- しとぎもち (青森県) …… 66
- ひなまんじゅう (岩手県) …… 67
- きりせんしょ (岩手県) …… 68
- 柿のり (宮城県) …… 70
- あさづけ (秋田県) …… 71
- ごま巻きもち (秋田県) …… 72
- くじらもち (山形県) …… 73
- 柿もち (栃木県) …… 74
- あんぼ (新潟県) …… 75
- おこし型 (新潟県) …… 76
- うすやき (山梨県) …… 77
- 水だんご (富山県) …… 78
- やきつけ (富山県) …… 80
- やしやうま (長野県) …… 81
- よもぎだんご (京都府) …… 82
- 【コラム】もちに混ぜる草 …… 83
- おあえだんご (滋賀県) …… 84
- 阿波ういろう (徳島県) …… 85
- 醤油もち (愛媛県) …… 86
- 盃まんじゅう (佐賀県) …… 88

〈葉で包む〉

- かるかん (鹿児島県) …… 89
- フチャギ (沖縄県) …… 90

- 笹巻き (山形県) …… 92
- 笹だんご (新潟県) …… 94
- 朴葉巻き (長野県) …… 96
- 笹もち (青森県) …… 98
- でっちようかん (滋賀県) …… 99
- 桜もち (大阪府) …… 100
- 柏もち (山口県) …… 101
- ちまき (京都府) …… 102
- 笹巻き (鳥取県) …… 104
- 笹巻き (島根県) …… 106
- いがもち (島根県) …… 108
- 柏もち (島根県) …… 109
- 柏もち (徳島県) …… 110
- ゆべし (熊本県) …… 111
- あくまき (鹿児島県) …… 112
- いっさきだんご (鹿児島県) …… 114
- ムーチー (沖縄県) …… 115
- 「伝え継ぐ 日本の家庭料理」読み方案内 …… 116
- 調理科学の目1 米菓ともちをめぐる調理科学的考察 …… 120
- 調理科学の目2 新潟の笹だんご 配合の妙 …… 122
- 都道府県別 掲載レシピ一覧 …… 123
- 素材別索引 …… 124
- その他の協力者一覧／著作委員一覧 …… 126
- 出版にあたって …… 128

●1つが掲載レシピ1品を表します。

北海道
べこもち…p63

青森県
べこもち…p64
しとぎもち…p66
笹もち…p98

岩手県
もち料理…p8
ひなまんじゅう…p67
きりせんしょ…p68

宮城県
もち料理…p6
柿のり…p70

秋田県
バターもち…p9
あさづけ…p71
ごま巻きもち…p72

山形県
味噌もち…p10
くじらもち…p73
笹巻き…p92

福島県
豆腐もち…p11
凍みもち…p12
凍みもちのえごま和え…p12

茨城県
たがねもち…p14
三つ目のぼたもち…p43

栃木県
ばんだいもち…p15
柿もち…p74

群馬県
きみもち…p16

埼玉県
塩あんびん…p17
いがまんじゅう…p54

千葉県
性学もち…p18
みょうがの葉焼きご飯…p56

東京都
めしもち…p57

新潟県
いがだんご…p55
あんぼ…p75
おこし型…p76
笹だんご…p94

富山県
かんもち…p32
いもがもち…p44
水だんご…p78
やさつけ…p80

山梨県
あべ川もち…p19
おしゃかごこり…p37
うすやき…p77

長野県
やしよま…p81
朴葉巻き…p96

静岡県
おはたきもち…p20

愛知県
おかまごんごん…p45

三重県
なべもち…p46

滋賀県
栃もちのぜんざい…p21
おあえだんご…p84
でっちようかん…p99

京都府
よもぎだんご…p82
ちまき…p102

大阪府
くるみもち…p22
桜もち…p100

兵庫県
おいり…p38

奈良県
かきもち…p34
切り子…p34
いもぼた…p47

和歌山県
亥の子もち…p48



愛媛県
醤油もち…p86

高知県
きらずもち…p24

福岡県
ぼんしもち…p25
酢もち…p26

佐賀県
いろうしやんもち…p30
盃まんじゅう…p88

長崎県
ごまぼたもち…p52

熊本県
こっばもち…p27
ゆべし…p111

宮崎県
ねりくり…p28
甘酒…p60

鹿児島県
ねったぼ…p29
ミキ…p61
かるかん…p89
あくまき…p112
いっさきだんご…p114

沖縄県
フチャギ…p90
ムーチ…p115

鳥取県
かきもち…p36
ぼたもち…p49
いもぼた…p50
笹巻き…p104

島根県
笹巻き…p106
いがもち…p108
柏もち…p109

岡山県
おいり…p40
ぎょうせん…p58

山口県
柏もち…p101

徳島県
いもち…p23
はんごろし…p51
阿波ういろう…p85
柏もち…p110