

栄養士がおすすめする今日のレシピ！

牡丹の花



春のお彼岸に＊簡単ぼたもち

春のお彼岸には「ぼたもち」、秋のお彼岸には「おはぎ」をお供えすると言われています。春のお彼岸には、牡丹の花に似せて丸く大きく作られるため「牡丹餅→ぼたもち」と呼ばれています。秋のお彼岸には、萩の花に似せて小ぶりで楕円形に作られるため、「お萩→おはぎ」と呼ばれています。炊飯器で出来る基本的なレシピ、もち米がなくても作ることができるレシピをご紹介します。是非お試しください♪

3食ぼたもち



うるち米を加えることで、翌日に固くなることを防ぎます！

【炊飯器レシピ 15~18個分】

| | |
|------|-----|
| もち米 | 2合 |
| うるち米 | 1合 |
| 水 | 3合分 |



作り方

- ① もち米とうるち米を研ぎ、20分程水につけておく。
- ② 炊飯器（コース選択があれば白米コース）で炊く。
- ③ 炊き上がったら、すりこ木で米粒が半分残るくらいまで粗く潰し、15~18等分して軽く握る。
- ④ それぞれあんこ、きな粉、ゴマ等好みの味で包み、形を整える。

もち米がない！そんな時に・・・

【切り餅を使ったレシピ】

| | |
|------|-----------|
| うるち米 | 1合 |
| 切り餅 | 1個（50g程） |
| 水 | 1合分よりやや多く |

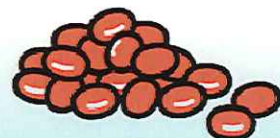


作り方

- ① うるち米をとぎ、炊飯器に1合の分量よりやや多めの水を入れ、切り餅も一緒に入れて炊く。
- ② 炊き上がりはお餅がとろけているので、温かいうちにすりこ木で粗く潰し、まとめる。
- ③ それぞれあんこ、きな粉、ゴマ等好みの味で包み形を整える。

あんこについて

あんこに使う小豆は秋に収穫されるため、冬を越した小豆を使うと、皮は固くなっています。そこで皮を取り除いた小豆を使うため、春のぼたもちでは「こしあん」と呼ばれています。



愛知県から西の地方では、青のりを使用したぼたもちもあります！是非味を確かめてみてください♪



管理栄養士

竹内 理菜

