

## 手作りあられに挑戦しよう！

- ※あられは、大寒から節分までにつく。
- ※もち米は、かして水に3～5日間漬ける。
- ※材料は、もちが8部通りつけてから加える。

### ◎手作りあられ

〈塩昆布あられ〉

- |                |  |
|----------------|--|
| もち米(2升) 3.0 kg | ①もち米は、かして水に3～5日間漬ける。   |
| 塩昆布 50 g       | ②①をザルに上げて、20分以上水切りする。  |
| 砂糖 150 g       | ③蒸し器にセットして約40分蒸す。  |
| 塩 大匙1          | ④塩昆布は、粗く刻んでおく。   |
| タンサン 大匙2       | ⑤蒸せたらもちつき機に移し、約5分ついたら塩昆布・塩・タンサンを<br>牛乳パック(1ℓ)4個 加えてさらに3分つく。  |
| 軍手             | ⑥牛乳パックに均等に詰める。(少し入れては、持ち上げてトントンする)<br>⑦パックを触ってみて固まっていれば、パックをはがし縦半分になり、<br>横に薄切りして、さらに好みの大きさにあられ切りする。 |

### ◎あんこ・きな粉・菜・おろし餅

- |            |   |
|------------|---|
| もち米 2.0 kg | ①もち米は、かして水に1日漬ける。   |
| 小倉あん       | ②白菜は茹でて横に千切りして水気を絞り、ホウレン草も茹でて<br>きな粉 同様にしてAを合わせて、ごま和えにする。                   |
| 白菜 1/4個    | ③大根はすりおろし、醤油・削り節で味を調える。   |
| ホウレン草 2株   | ④①をザルに上げて20分以上水切りし、蒸し器で約40分蒸し、<br>もちつき機に移して8～10分つき、一口大に取り分けそれぞれの<br>材料をまぶす。 |
| A { すりごま   |   |
| つゆの素       |   |
| 醤油         |   |
| { 大根おろし    |   |
| 醤油         |   |
| 細削り節       |   |

### ◎ふとこ餅 〈デモ〉

- |                 |   |
|-----------------|---|
| モチ米 1升(1.5 kg)  | ①モチ米はかして、一晩水に漬けておく。   |
| { 上新粉 150 g     | ②Aを合わせておく。  |
| 水 150 ml        | ③上新粉に水を加えて練る。(握ってちぎれる位の硬さ)                                    |
| A { 粉末黒砂糖 500 g | ④モチ米の上に③を少しづつちぎってのせ、よく蒸気の上があった<br>塩 小1 蒸し器で蒸す。                |
| 小麦粉 50 g        | ⑤米が蒸せたらよくつき、とり粉を敷いた上にいったん取り出し、<br>15分位冷ます。                    |
| とり粉             | ⑥⑤に②を少しづつ加えながらもう一度つき、つき上がったら<br>とり粉を敷いた上で適当な棒状にして、7～8mm厚さに切る。 |

## あられ材料の参考

もち米2升(3kg)に対して

- ① 黒砂糖あられ……粉末黒砂糖500g・塩大匙3・タンサン大匙1
- ② 醤油あられ……醤油360ml(煮立てて使用)・タンサン大匙2強
- ③ チョコあられ……コーティングチョコ450g・砂糖150g・塩大匙2・タンサン大匙2強
- ④ 海老あられ……干し小海老(網海老)100g・砂糖150g・塩大匙3・タンサン大匙2強
- ⑤ 青海苔あられ……糸青海苔20g・左党150g・塩大匙3・タンサン大匙2強
- ⑥ ゆかりあられ……自家製ゆかり(まろやか梅干漬け)120g・タンサン大匙2強・生卵2個  
……市販のゆかり100g・砂糖150g・塩大匙2・タンサン大匙2強・生卵2個
- ⑦ ごまあられ……黒炒りごま1袋・黒すりごま半袋・砂糖150g・塩大匙3・タンサン大匙2強
- ⑧ 塩昆布あられ……塩昆布50g・砂糖150g・塩大匙1・タンサン大2強
- ⑨ ピーナツあられ……粉末ピーナツ100g・砂糖150g・塩大匙3・タンサン大匙2強
- ⑩ 紫芋あられ……紫芋中3本(250~300g)・砂糖150g・塩大匙3・タンサン大匙1強・生卵2個
- ⑪ よもぎあられ……冷凍よもぎひとつかみ・砂糖300g・塩大匙1強・タンサン大匙2強
- ⑫ カレーあられ……オリエンタルカレー1袋(95g)・砂糖250g・塩大匙1強・タンサン大匙2強
- ⑬ 梅干あられ……梅干大5個を半分に切り米と共に蒸す・砂糖250g・塩大匙2・タンサン大匙2

※糸青海苔は、フライパン(弱火)であぶり、揉んでおく。

※塩昆布は、粗く刻んでおく。

※チョコレートは削っておく。

※紫芋は皮をむき、2cm厚さの輪切りにして水洗いし、もち米の上に乗せて一緒に蒸す。

※他の材料としては、チーズ・ゆず・アーモンド・ごぼう・黒豆・乾燥いちじく等が可能です。

※タンサンの代用には里芋(小なら2個中なら1個)のすりおろしを使用すると良い。

※もち箱(新しい稲の苗箱可)にビニールを水でぬらしたものを敷き、新しい軍手を水でぬらしてつき上がったもちを移し、表面をきれいにします。

※人によっては下記の様なつき方をされる人もあります。

蒸し上がった米をつき、つき上がったらバケツの水に入れ、もう一度もちつき機に戻して材料・調味料を加え、よく混ぜる迄つく。

※好みの大きさに切ったら、箱等に入れて新聞紙2枚位を乗せ2日位置き、米袋を開いてきれいな上に広げて約1カ月半位乾燥させる。(風に当てない様につける)

---

## 本日の流れ

- 4名の4班に分かれていただき、各班4本の牛乳パックに仕上げていただき、1本ずつ家に持ち帰って固まり具合を見て切っていただき、乾して下さい。(屋内で風に当てない様に)(座敷机の上等に新聞紙5枚程度の上に、米袋を開きあられを広げて乾すと良い)
- あんこ・きな粉・菜・おろし餅は各班8名分作って下さい。
- ふところ餅はデモンストレーションとしますが、切り分ける前に各班に棒状にしてお渡ししますので、各班で切り分けて仕上げ、8名分に分けて下さい。
- 希望の方は、漬けものアラカルトでお茶漬けで補足をしていただける様、お口なおし程度に全体(30名)で1升分の御飯を準備しますので、申し出て下さい。
- 料理は最後の洗いもの・掃除迄です。その点もよろしくお願ひします。
- 使われた器具・器は各班にセットしてある布巾を何度も洗って使い、最後は各自2枚持参していただいている布巾でよく拭いていただき、もとの位置に戻して下さい。