お彼岸に、甘くておいしい おはぎ

昔は今よりもっと大きかった!
みんなで握った季節の味わい。

つくり方

1 小豆を水洗いし、ざるに上げ水を切る。

2 鍋に小豆を入れて小豆の上2〜3cmかぶる程度の水に10時間ほど浸してから、強火で沸騰させる。

3 重曹を加えて5分ほどゆでる。その後一度ゆで汁を捨てて、ゆで小豆に新しく水を900cc加え、柔らかくなるまで中火で煮る。砂糖2種を混ぜ合わせ2回に分けて加えながら、鍋底が焦げ付かないように時々しゃもじで鍋底からかき混ぜる。

4 甘味を引き立てるため、塩少々を加え、ぽってりとツヤが出るまで弱火でほどよいかたさに練り上げる。

5 もち米を水洗いしてざるに上げる。

6 30分ほど水に浸してから炊飯器で普通のお米3.5合(カップ)を炊く要領で炊く。

7 炊き上がったら15分程度蒸らし、すりこぎなどで軽くすりつぶす。

8 つぶしたもち米を好みの大きさに握り、小豆を付ける。
＊小豆のほかに、炒った白ごま、黒ごまをすり鉢ですり、白砂糖としょうゆを加えて味付け、握ったもち米につければ、三色おはぎの出来上がり。

❀ cooking DATA ❀

所要時間　1時間
※下準備時間を除く

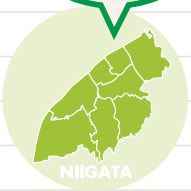
栄　養（一個）
- カロリー　380kcal
- 塩　分　0.5g
- 脂　質　1.1g

材料＊4人分

もち米3カップ(480g)　水900cc　小豆300g
ざらめ糖150g　三温糖150g　塩一つまみ
重曹少々

ここがポイント!

新潟の食材【小豆】

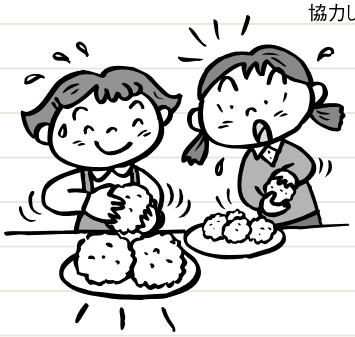


昔は自分の家で食べる物はほとんど自分の家で作っていました。小豆も自家産で、7月に植えて10月に収穫をしていました。11月の刈り上げの時に新しい小豆で餅を食べたそうです。余った小豆は羊羹に使ったりもしました。

郷土料理 よもやま話

農村地域生活アドバイザー
江南区横越
江口悦子さん

待ち遠しかった、甘〜いおはぎ。

昔は、砂糖は貴重品、もち米も特別な時にしか食べなかったから、おはぎはたいへんなごちそうでした。とくに子どもや女性は甘いものが好きでしょう。ほかの地域ではお彼岸に食べるようだけど、うちの地域では「谷地刈り」の時にも食べましたね。堤防に挟まれている場所がみな谷地(湿地帯)だった頃は、11月になると村のみんなで協力して“よし”や“かや”を刈って、平等に分けたんです。冬囲いや屋根葺き、春になれば長いもやえだまめの手立てに使っていましたね。

おはぎは今と比べるとすごく大きくて、10cmもあったかな。だから2つも入れると茶碗が転ぶのね。おもしろがって、みんなで大きなおはぎを作っていましたよ。あんこは冷えると固くなるから、おはぎに使うなら、しゃもじでかき混ぜた時にたらたらっと垂れるぐらいにやわらかく煮てね。