

白もち

西村山地区農村生活研究グループ協議会

作り方

- ① 前日に米をとぎ、水でうるかしておく。
- ② 米をザルにあけて水気を切る。
- ③ うすで米をつく。サラサラになったらふるいにか
け、残った米をまたつく。
- ④ ③を繰り返して米の粉を作る(しとぎ粉)
- ⑤ くるみをうすに入れてつぶす。そこに、かたまりのないように砂糖を混ぜる。
- ⑥ ⑤に米の粉を入れてよく合わせ、少しずつ水を入れて混ぜる(砂糖が溶けてくるとやわらかくなる
ので、最初は粉っぽいくらいでよい)
- ⑦ ほんもちをつくように、よくつく。

材 料

米	1 升
砂糖	600g ~ 700g
くるみ	250g
水	適宜

用 具

うす・ザル・ふるい

参考

大井沢では、なじみの深い白もちです。人が集まる時によく「粉はたき」が始まりました。秋の節句(菊)、中の節句、刈り上げと3度つき、山の神にもお供えしました。生粉なので、食べたことのない人には抵抗があるようですが、通にはたまらない味！です。

米粉カステラ

西村山地区農村生活研究グループ協議会

作り方

- ① 粉に重曹、塩を加え、2~3回ふるっておく。
- ② 砂糖は少量の水で煮溶かし、こし餡、抹茶も混ぜる。
- ③ ①に②を加え、さっと練り合わせる。
- ④ 蒸し器に布巾を敷き、器に③を平らに入れ、15~20分間蒸す。

材 料

米粉	250g
もち粉	150g
重曹	大さじ 1
砂糖	200g
水	1.5 カップ
こし餡	1 カップ
抹茶	大さじ 1
塩	少々

用 具

布巾・蒸し器・粉ふるい・生地を流す器

ポイント

抹茶を混ぜるとき、だまにならないように
少しずつ混ぜること。

