

黒米入りぼた餅

《材料》（24個分：あん12個分、きなこ12個分）

材料	分量
・黒米	大さじ2
・もち米	480g
・水（もち米と同量）	480ml
・小豆	400g
・砂糖	400g
・塩	少々
・きなこ	30g
・砂糖	30g

合わせる



《下準備》

- ・小豆は前日に洗い、ひたひたの水に入れて一晩置いておく。

《作り方》

（ご飯を炊く）

1. 黒米は水でサッと洗ってザルにあげる。
2. もち米は水で洗い、黒米と一緒に炊飯器に入れて、同量またはやや多めの水で1時間ほど浸水させ、炊く。
3. 炊き上がったら、10分ほど蒸らしておく。

（あんこを作る）

1. 一晩水に入れておいた小豆をザルに上げ、圧力鍋に入れる。
2. 圧力鍋にひたひたの水を入れて、強火にかける。沸騰したら、小豆が踊らないように火を弱めて15分ほど炊き、ザルにあげる。（しぶ抜き）
もう一度、圧力鍋に小豆と2倍の水を入れて、圧力をかける。強火にかけ、錘が動き出してから10分ほど、錘が動き過ぎないように弱火～中火で煮る（加熱時間）煮たら火を止めて、10分ほど蒸らす（蒸し時間）。

※ 圧力鍋によって、加熱・蒸し時間などが変わりますので、説明書を読んで調節してください。

3. 圧力を完全に抜いてから、ふたを取る。ザルに上げて、水気を切る。
4. 小豆を鍋に入れて、塩少々と砂糖を加えて強火にかけ、小豆に砂糖をまぶすように動かしながら炊く。水分が出てきたら中火にして、時々、木ベラで小豆を動かしていく。小豆を手前から奥に押すように動かし、ぐるり、と周囲をかき混ぜる。木ベラで小豆を潰しながら、練っていく。

※ やけどに注意してください。

《裏面に続く》

5. 混ぜたら底がはっきりと見え、水気がなくなってきた、あんが木ベラからもつたりと落ちるようになったら、火を止めてあら熱を取る。

(包む)

1. あん(ごはん:全体の1/3量、あんこ:全体の2/3量)

(1) 炊けたご飯をすりこ木で軽くつぶし、手に分量外の塩水をつけて、12個に丸める。

(2) サランラップに適量のあんを平たく伸ばし、上にご飯をおいて、包んでいく。

2. きなこ(ごはん:全体の2/3量、あんこ:全体の1/3量)

(1) きなこと砂糖を混ぜ合わせて、バッドに広げておく。

(2) 炊けたご飯をすりこ木で軽くつぶし、手に分量外の塩水をつけて、12個に丸める。

(3) サランラップに(2)のご飯を平たく広げ、上にあんをのせて包んでいく。

(4) バッドにきなこを広げて(3)を転がし、きなこをまぶす。

《 参 考 》

* こしあんの作り方

1. 茹であがった小豆(「あんを作る」の作り方の3の小豆)をすり鉢で2、3回に分けてあらくつぶす。

2. 水をはったボウルの上にザルを置いて、木じゃくしでこし出し、沈殿した物を取り出す。

3. さらにこし器にかけ、こし出す。(水の中には出さない)

4. 3のこし出したものをさらしの布きんに入れて絞る。(生あん)

絞った生あんを鍋に入れて砂糖を加えて強火で煮詰め、塩少々をふる。

* おはぎのご飯は、もち米だけ、もち米と精白米が半々、もち米が精白米よりも多いなど、家庭によって変わります。

好みのご飯で挑戦してみましょう。

《ご飯の水加減》

・ もち米だけ → もち米の重量×1.0の水

・ もち米+精白米 → もち米の重量×1.0+(精白米の重量×1.5)の水

* ぼた餅(おはぎ)に黒米を入れる場合、もち米1合に対し黒米を大さじ1杯の割合で混ぜます。もち米に対して黒米が1割程度までなら、普通に炊けます。