

もちつき

パタンパタンおもちつき

日本の伝統行事をみんなで楽しく体験してみよう。
初めての人でも、簡単に行えます。



<準備するもの> ★印のものはセンターで貸出します。

★餅つきセット（臼・きね大小・せいろ・蒸し布・釜・かまど・トレイ）

★食缶セット（鍋や包丁など調理器具一式）

●食材（もち米・のり・あんこ・きな粉など、お好みに合わせて。）

雑煮を作る場合はその食材

●調味料、ラップ、密閉容器（お持ち帰り用）

●はし、軍手、ふきん、洗剤（食器洗剤・粉末クレンザー） ゴミ袋、新聞紙、マッチなど

<もちつきのやり方>

● もち米の量の目安 1人100g（年齢や副食によって変わります）

● 1回につく量の目安 最大3.6kg：2升（1個のせいろに入れる量）

1. 前日

餅をとぎ、たっぷりの水にひたしておきます。（前日の夜）

* 1回につく量ごとに分けて浸しておくが良いです。

2. 水揚げ

餅を蒸かす30分前にザルへあけます。

3. ふかす

① 釜に水またはお湯を張り沸騰させます。

② その間にせいろに濡らした蒸し布を敷き、ザルにあげたもち米をせいろに入れます。

③ もち米の中心をくぼませ、周りの蒸し布をかぶせます。
釜の湯が沸騰したらせいろを乗せ、一番上にフタをします。
（せいろは三段まで可）

火が強すぎると一番下のせいろが燃えてしまうので注意！
釜の湯が少ないと蒸し上がらないので、湯を足していきます。

④ ふかしている間に臼・杵を洗って、つく準備をしておきましょう。
30～40分で一番下のせいろの米が蒸しがあがります。
蒸し終わったもち米も、食べるとおいしいですよ。



ふかしている間に…

おもちの食べ方（からみもち、お雑煮、おしるこなど）に合わせて、具を用意します。

からみはきな粉やあんこ、しょうゆのりなどが向いています。

お雑煮やおしるこのおもちは焼くとおいしいですよ。

4. つく

- ① 蒸し上がった米をせいろごと臼へ運ぶ。
- ② きねでもち米をすりつぶします（うすの周りを回りながらやるとやりやすい）。
- ③ もち米の粒がなくなってきたら、つき始めましょう。
最初に何回かついたら、もう一人がついているおもちを「かえし」ます。テンポはかえし手の人がとります。
- ④ つき上がったら、少量のお湯をいれたボウルに移します。
※お湯は管理棟の厨房から保温器で運ぶます。



【すりつぶす】



【つく】



【かえす】

5. ちぎる

ボウルに入ったおもちをちぎります。
からめもちの時はここで同時にからめてしまいましょう。
おもちは冷めると急に硬くなってしまいます、早めに食べましょう。

6. 片づけ

臼、きね、せいろ、もちがついたものは早めにお湯に浸し、洗ってください。

<注意事項・その他>

◆安全について

- ① 食材管理や手洗いをしっかり行い、衛生面に気を付ける。
（かえし手やちぎり手は、特定の人が行ってください。）
- ② 火の近くや、もちをついている近くには気をつける（特に子どもは興味があるので）

◆その他

- ① 貸出し物品は他の利用者も使うので、破損などに気をつけ、キレイにして返してください。

