

ぼたもち



エネルギー
165kcal

たんぱく質
4.1g

塩分
0.2g

材料（10個分）

もち米	1合（150g）
うるち米	0.5合（75g）
水	345 ml
塩	少々
小豆	160g
さとう	100g
塩	小さじ1/4

◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。

◎ 1 カップ=200ml、大きじ1=15ml、小さじ1=5ml



【作り方】

- ① もち米は3～4時間くらい前に洗って水に浸しておく。
- ② ①のもち米と、洗ったうるち米を合わせ、1割増しの水と塩を入れ、普通に炊き上げる。
- ③ 炊きあがりのご飯をすりこぎで半つき程度につぶし、俵型にまるめる。
- ④ 小豆はよく洗い、鍋に入れひたひたの水を加えて煮る。ひと煮したら、ゆで汁を捨てる。
- ⑤ 小豆に新しい水を加え、やわらかく煮る。これをつぶし、さとう、塩を加えてほどよいかたさになるまで練り上げる。（小豆は指で押して、つぶれるくらいやわらかく煮てから、さとうを入れる。）
- ⑥ ご飯をあんであんこで包み、形をととのえる。

ぼたもちはもち米を炊きあげて、あんこで包んだ料理で、一般的に春に作るものを「ぼたもち」、秋に作るものを「おはぎ」と呼びます。