

【認定番号 298 奥州市 熊谷圭子】

料理名	じゅうねもち										
料理の紹介 (いわれ、特徴)	<p>胆江地方では、「えごま」のことを「じゅうね」と呼び、油が貴重でなかなか入手できない時代から自家用として栽培し、もちやはつとにからめる等、様々な食べ方をしてきた。</p> <p>香ばしい香りが立ってくるまで炒ったじゅうねをすり、砂糖と醤油で甘じょっぱく味付けをしたじゅうねもちは、秋の収穫のねぎらいを込めたごちそうとして喜ばれた。また、出荷できなかった自家消費のもち米を美味しく食べる工夫の中で作られてきたものでもある。</p> <p>ひと手間かかるが、独特の香りとお分が特徴のじゅうねもちは、くるみもちと並んで当地方のごちそうもちとなっている。</p>										
材料と分量 (5人分)	<table border="0"> <tr> <td>もち (ついたもち)</td> <td>500 g</td> </tr> <tr> <td>じゅうね (えごま)</td> <td>50 g</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>50 g</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>40ml</td> </tr> </table>	もち (ついたもち)	500 g	じゅうね (えごま)	50 g	砂糖	50 g	しょうゆ	大さじ1	水	40ml
もち (ついたもち)	500 g										
じゅうね (えごま)	50 g										
砂糖	50 g										
しょうゆ	大さじ1										
水	40ml										
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1 一晩水につけたもち米を蒸して餅つき機でつく。 2 つきあがったもちを水を張ったボールに入れ、粗熱を取り、再度つく。これを3回繰り返す。ついたもちは、じゅうねだれと絡める直前まで濡らしたボールに取っておく。 3 フライパンにじゅうねを入れて、中火にかけ、かき混ぜながら4分程度を目安にじっくり炒る。焦げないように一度火から外し、ゆすりながら再び火にかけ、香ばしい香りがたち、じゅうねがパチパチとはぜてくるまで炒る。 4 炒ったじゅうねをすり鉢に移し、油がにじんでくるまでよくする。 5 すりあがったら砂糖を3回に分けて入れ馴染ませる。醤油を加えて味付けし、水を加えてたれの味ととろみを調整する。 6 もちを一口大にちぎり、じゅうねだれをからめ、器に盛りつける。 仕上げにもちにたっぷりとしゅうねだれをかける。 										
料理・技術のポイント及び工夫している点	<ul style="list-style-type: none"> ・ もちは、市販の切りもちでもよい。その場合は、水の張った鍋に切りもちを入れ、柔らかくなるまで茹でる。茹でた餅をこねながら一つにまとめた後、一口大にちぎる。 ・ もちを水に入れて粗熱を取り、餅つき機でつく。これを3回繰り返すことで、より水分を含む柔らかいもちとなり、たれとからめた際に、ちょうど良い硬さになる。 ・ じゅうねは炒り方が足りないと、生臭さが残るので、しっかり炒ること。 ・ じゅうねだれは、一度もちと絡めてから、再度仕上げにかけると、もちが程よい硬さになる。 ・ じゅうねは、血液中の脂質濃度を下げる働きがある、α-リノレン酸を多く含む雑穀でもある。 										

