

凍み餅

岩手県

食の匠

一関市

● 加藤敏子

[令和6年度認定]

凍み餅は、冬にたくさん作って保存しておき、農作業で忙しいときに手軽に食べられるこびるやおやつとして親しまれてきました。

一関地方の各家庭で広く作られましたが、草餅の材料は家庭で異なり、オヤマボクチ(地元での通称は「ごんぼっぱ」。林床に自生する野草) やよもぎが使われます。



材料▶約 120 個分

【草餅】

- ・もち米……………2.5 升
- ・うるち粉……………400 g
- ・ぬるま湯(30℃程度)…400ml
- ・ゆでよもぎ……………720 g

【豆餅】

- ・もち米……………2.5 升
- ・うるち粉……………400 g
- ・ぬるま湯(30℃程度)…400ml
- ・砂糖……………700 g
- ・大豆……………300 g
- ・塩……………60 g
- ・ごま……………50 g
- ・ぬるま湯(30℃程度) 1,000ml

●ポイント

- ・少量作る場合は同じ割合で量を減らすと良い。
- ・凍らせる際に最高気温がプラスになる時は、冷凍庫で3日間凍らせると良い。餅がくっつくため、間にラップを挟んで重ねる。
- ・もち米にうるち粉を入れること、2度お湯に漬けることで、サクサクした食感に仕上がる。
- ・草餅は10分程度水に漬けて軽く絞り、油をひかずにフライパンで軽く焼き、餅の粘りが戻ったら、あんこやクルミだれ、じゅうね(えごま)だれなど好みで味を付け熱いうちに食べるとおいしい。
- ・豆餅は、大豆の代わりに荒く砕いた落花生を入れても、食べやすくおいしい。甘味がついているのでそのまま食べてもよいが、焼き色が軽く付く程度にあぶると香ばしくなる。適当な大きさに砕いて、揚げ餅にしても食べやすい。

作り方

【草餅】春に、よもぎの先端5～6cmの葉をつんで洗い、さっとゆでて水分を絞り、こぶし大程度(約240g)に丸め、冷凍しておく。1回の作業で3つ使う。

- 1 冷凍ゆでよもぎを3つ用意し、1つは自然解凍してからミキサーにかけ、ペースト状にしておく。
- 2 もち米を研いで一晩水につけ、蒸す30分前にざるに上げる。
- 3 うるち粉にぬるま湯を加え、粉っぽさがなくなるまでこね、4～5個にちぎって平べったくし、それぞれ離してもち米の中に埋め込む。さらに凍ったままのゆでよもぎ2つをもち米の上に押すようにして置く。
- 4 蒸気が上がった蒸し器で強火で40分程度、もち米が指でつぶれるくらいまで蒸し、蒸し終わったら、熱いうちにつく。
- 5 粒感がなくなり滑らかになったら、1のよもぎペーストを加え、手で持ち上げられる程度の固さになるまでつく。
- 6 餅を取り出し、ラップを敷いた四角い浅箱に入れる。掌で軽くたたいて空気を抜き、ラップで表面をびったり覆う。
- 7 2日後に、包丁で縦5.5cm×横8.5cm×厚さ1.5cm程度の大きさに切り分ける。10個の切り餅を紐で編んで1本とし、2本を上部で結ぶ。
- 8 50℃程度のお湯(分量外)に、7を10～15分漬け、膨らんで柔らかくなったら、屋外で一晩凍らせる。
- 9 凍ったままの8を30℃程度のぬるま湯(分量外)に20～30分漬け、再び3～4日凍らせる。
- 10 その後は、雨や直射日光が当たらない風通しのよい屋外で、4週間以上かけて十分に乾燥させ湿気らないように保存する。

【豆餅】

- 1 フライパンでばちばちと音がしなくなるまで大豆を炒り、すり鉢で粗く砕く。
- 2 草餅2～5と同じ手順で餅をつく。※よもぎは入れない
- 3 Aのぬるま湯に大豆、ごま、砂糖、塩を入れて混ぜる。
- 4 つきあがった餅に3を4～5回に分けて入れ、持ち上げるととろっと落ちるくらいの固さにつく。
- 5 草餅の6と同じ手順で浅箱に流し入れ、3～4日後に草餅と同じ大きさに切り分ける。以降は草餅8～10と同じ手順で作る。