

# 春の味覚と出会う

寒い冬が終わり、ポカポカな春がようやく訪れます。春を存分に感じられる食べ物とレシピを紹介しますので、家族で囲む食卓にお試しください。

## ぼた餅

もち米を蒸したり、もち米とうるち米を混ぜて炊いたりしたものを、粒が半分くらい残る程度につぶして丸め、こしあんなどで包んだものです。



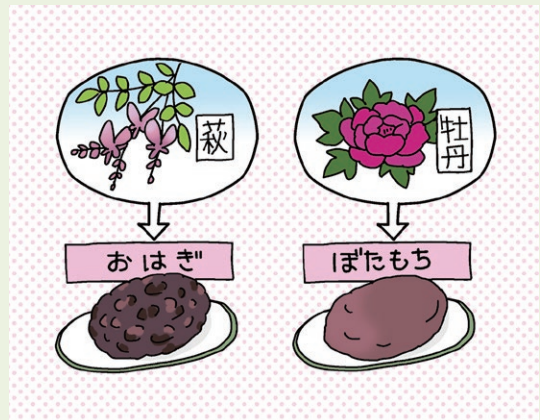
### お彼岸にぼた餅を供えるのはなぜ？

お彼岸にお供えるのは、小豆の赤色が災厄を祓い、ご先祖様を供養する力があると考えられてきたためです。そんな小豆と五穀豊穡を象徴する米が主原料のぼた餅は、お赤飯と同様に、古くからハレの席で用いられてきました。



### おはぎとは何が違うの？

一説に、包むのに使うあんこの違いがあります。粒あんので包んだのが「おはぎ」、こしあんなのが「ぼた餅」というものです。収穫したばかりの小豆が使える秋は、皮まで柔らかく食べられるので、粒あんを使うのだとか。また、名前の由来はおはぎやぼた餅をお供える、お彼岸の季節の花、萩と牡丹が関係しているそうです。



ラップを使えばカンタン!

## カラフルなぼた餅



お弁当にも、SNS用にもおすすめの彩り豊かなぼた餅。もち米だけだと時間が経つと固くなってしまふので、うるち米を入れます。

### 餅生地材料(作りやすい分量)

もち米……………1合  
うるち米……………2分の1合  
塩……………小さじ4分の1

### 衣の材料(作りやすい分量)

#### 【茶】

粒あん または こしあん …… 適量

#### 【オレンジ】

かぼちゃ(皮をむいて蒸したもの)…… 100グラム  
砂糖……………小さじ2  
塩……………ひとつまみ

#### 【黄緑】

冷凍枝豆(解凍してさやと薄皮を取ったもの)  
…………… 100グラム  
砂糖……………大さじ1  
塩……………ひとつまみ

#### 【ピンク】

白あん…………… 100グラム  
桜の塩漬け(水で戻して粗く刻んだもの)  
…………… 大さじ1

#### 【黄】

きなこ……………大さじ3  
砂糖……………大さじ1  
塩……………ひとつまみ  
こしあん(中身用)……………適量

#### 【黒】

黒すりごま……………大さじ3  
砂糖……………大さじ1  
塩……………ひとつまみ  
こしあん(中身用)……………適量

#### 【深緑】

青のり……………適量  
こしあん(中身用)……………適量

## 作り方

**1** 米は合わせて水洗いし、炊飯器の内釜に入れる。目盛まで水を注いで塩を加え、1時間ほど浸水させてから白米(通常)モードで炊く。

**2** 炊きあがったらしゃもじで全体を混ぜ、水で濡らしたすりこぎで米の粒が半分残るくらいにつぶす。



**3** 2を食べやすい大きさに分ける。

### 4 【握り方】

#### 茶、オレンジ、黄緑、ピンクの場合

こしあんや粒あん、枝豆などは、丸めたご飯と一緒にラップに包み、絞るようにして握る。



#### 黄、黒、深緑の場合

ご飯の上に中身用のこしあんをのせ、ラップで包んで丸める。小皿に材料をのせ、丸めたご飯に適量にまぶす。

