




ICHINOSEKI

MOCHI
DATA BASE

一関もち料理
データベース

Ver.1 平成29年度

一関もち食推進会議



一関地方には300種類を超える
もち料理が存在すると伝えられています。
この地域では、正月だけでなく、
冠婚葬祭や神事、入学式、卒業式、歳祝いなどの人生儀礼、
田植えや稲刈りなどの季節の節目などにもちを食べます。
この地方に伝わる「もち暦」によると、
年間50日～60日以上もちを食べてきたのです。

江戸時代を始まりとする、この「もち食」文化は、
あんこ、ごま、きなこ、ずんだ、納豆、沼エビ
ふすべ、じゅうねなど、伝統的なもち料理をいまに伝え、
また、さまざまな創作メニューを生み出してきました。

この豊かな「もち食」文化を、地域内外で活用していただくために、
「一関もち料理データベース」を制作いたします。

今後これは、地域の人々によって、レシピが増えていく予定です。
普段の暮らしに、あるいは飲食店や宿泊施設の方はサービスに、
ご活用いただけると幸いです。

※注

レシピは執筆者によって人数、分量などがさまざまです。
また、分量表示のないレシピもあります。
ご自身でアレンジしてご活用ください。

写真提供・協力 / 世嬭の一酒造株式会社 片岡奈美(大林製菓) 櫻井 陽

一関地方の 伝統的なもち料理

001_ あんこもち
002_ きなこもち
003_ ごまもち
004_ くるみもち
005_ じゅうねもち
006_ ずんだもち
007_ とうふもち
008_ なっとうもち
009_ しょうがもち
010_ ふすべもち
011_ えびもち
012_ わさびもち
013_ よもぎもち
014_ 雑煮
015_ あめもち
016_ ごぼう葉もち

一関地方で生まれた アイデアもち料理

001_ 菜の花餅
002_ 喜久もち
003_ ポテト餅
004_ 桃の里から(いなりもち)
005_ 餅キャベロール
006_ 深山のおくりもの「わさび大福」
007_ ステーキすてきな磐井牛餅
008_ 紅葉餅
009_ 大豆入りかぼちゃ餅
010_ 揚げもち
011_ あみたけ餅
012_ 現代ふすべ餅
013_ そぼろもち
014_ クリクリ坊主
015_ 田舎風ぜんざい
016_ 紅葉もち
017_ 家喜餅菜の花餅
018_ おもちプリン！(もち入り茶碗蒸し)
019_ Goodbye 骨粗鬆症餅
020_ 野菜を食べてくれなきや、餅を
食べてくれなきやこまるちゃん

021_ こう茸餅
022_ いかもち
023_ ねぎ餅
024_ うめ餅(梅の里)
025_ 餅の里
026_ おとめ餅
027_ 餅のお煮しめ
028_ スタミナもち
029_ 花餅
030_ 磯のりもち
031_ 秋・華やかきのこもち
032_ おふくろもち
033_ みぞれもち
034_ 野草もち(ふきもち)
035_ たけちゃん白あえもち
036_ 拳骨餅
037_ クリクリもち
038_ 漁師の祭り
039_ ラッキー餅
040_ 風味おろし餅
041_ ルビー餅(親子餅)
042_ おら家のいなか餅
043_ ごもく餅
044_ 菓ごもり餅
045_ おツナ・ポバイもち
046_ 手まりもち
047_ ウニの磯辺巻き
048_ ホヤ餅
049_ 福雑煮
050_ 手巻きもち
051_ マグロ餅
052_ ふりかけ餅
053_ お茶漬餅
054_ ほうれん草のからしあえ餅
055_ しそ餅
056_ パンプキン汁粉
057_ きのごづくし
058_ いとこもち
059_ ふる里もち
060_ ゴマみそもち
061_ ピリカラもち
062_ 磯の香もち
063_ きじ餅
064_ 餅グラタン
065_ もちコンビ
066_ もちはカツ
067_ カレー大福

068_ チーズ紅葉餅
069_ ザ・サラダ餅
070_ ハロウィンチップスサラダ
071_ ミックスカレー餅
072_ シチュー餅
073_ おもちいっパイ！
074_ ザ・ツナ餅
075_ グリーンランド餅
076_ トマトもち
077_ 餅のハワイアンリゾート
078_ おもち in ヘルシーサラダ
079_ もっこり君のもちりんpig
080_ キッチンもちピザ
081_ 黄金もち
082_ もち入り野菜クリーム煮
083_ ちゃきん餅
084_ 岩手リアスパーティ
085_ スタッフドピーマン餅
086_ 焼肉餅おにぎり
087_ もちのリゾート
088_ スティック揚げ
089_ そぼろもち(キン肉マンもち)
090_ ガーリック餅
091_ ヘルシー餅
092_ もちもちバーグ
093_ もち田楽
094_ 餅いが肉まん
095_ もちのオレンジソース
096_ いもころもち
097_ にんじんだいすき
098_ ザ・ミックス餅とピーマン1/2
099_ バター入り豆餅
100_ いわい牛巻き
101_ 関農ポトフ
102_ もちじゃがチーズ焼き
103_ ねばってカツ Vサインもち
104_ 洋風七草
105_ チリソース餅
106_ キムチ餅
107_ 焼き餅の五目あんかけ
108_ あげもちの中華ソースかけ
109_ 麻婆餅
110_ 揚げもちのキムチ味
111_ 三色もち
112_ おさつ大福
113_ もちのシンフォニー
114_ 栗ッコ餅

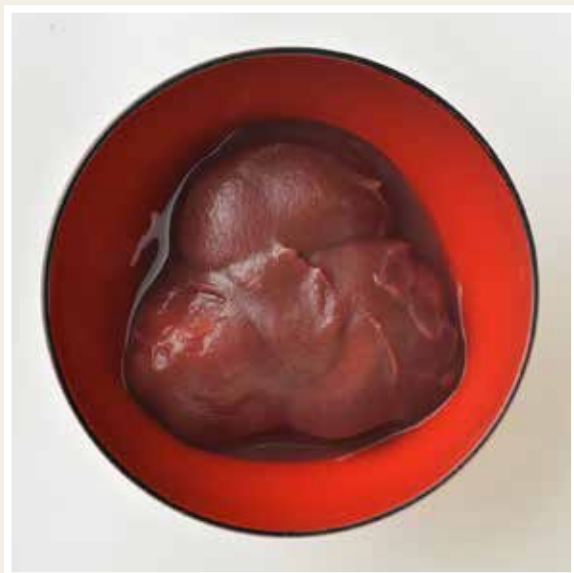
115_ 笹もちのお土産風
116_ 即席大福
117_ お好み焼き餅
118_ ごんぼほり(和菓子)
119_ 里の秋
120_ まんぷく野菜もち
121_ じゅうねクシミもち
122_ 栗の白重ね
123_ 餅のおやしき
124_ たこ焼き風大福
125_ スティックおつまみもち
126_ フルーツ餅
127_ 高原餅
128_ モロヘイヤ餅
129_ キャロットラベ餅
130_ おくらとトマトのごまドレサラダ餅
131_ ねっとり長いもとじゃこの
和風サラダ餅
132_ 夏野菜のコロコロサラダ餅
133_ 柿とモッツァレラのサラダ餅
134_ トマトときゅうりとアボカドの
黒ごまサラダ餅
135_ 真鯛のカルパッチョ餅
136_ ツナ玉サラダ餅
137_ 無花果の生ハム巻お餅サラダ
138_ わかめと玉ねぎのシンプルサラダ餅
139_ サンチュ風サラダ餅
140_ 無花果ジャムと小餅
141_ 小餅入りアイスチョコドリンク
142_ バターナッツ南瓜ジャムと小餅
143_ 豆腐あいす
144_ りんごとさつま芋のペースト
145_ ブルーベリーソルベ餅
146_ 桃のコンポート餅
147_ 餅入りグラノーラ
148_ 餅入りクレープ
149_ 二色しるこ
150_ 冷やしぜんざい
151_ フルーツボンチ餅
152_ 色々きのこのミルクポターージュ餅
153_ 人参のポターージュ餅
154_ ズッキーニの冷製スープ餅
155_ コリンキーの冷製スープ餅
156_ ガスパチョ餅
157_ 小餅のカニかまあんかけ
158_ 小餅とささみの梅肉和え
159_ 小餅のなす味噌田楽

160_ 小餅のねぎまみれ
161_ イクラおろし餅
162_ カボナータ餅
163_ モロヘイヤ餅
164_ キーマカレー餅
165_ ゴルゴンゾーラのモッキ
166_ 肉巻きモッチー
167_ 納豆なめこキムチ餅
168_ だし小餅
169_ 小餅のトマトソースかけ
170_ 小餅のハッシュドビーフ
171_ おつまみ小餅
172_ きゅうりの酢の物小餅
173_ パプリカとズッキーニの炒め小餅
174_ 餃子の皮を使った揚げ小餅
175_ きゅうりとさきいかの和え物小餅
176_ オクラの白和え小餅
177_ 福耳とうがらし小餅
178_ かぼちゃのいとこ煮小餅
179_ なめこあんかけ小餅
180_ 大豆の甘辛揚げと小餅
181_ ネギと揚げの小餅
182_ バターナッツ南瓜と
人参のきんぴら小餅
183_ ズッキーニとトマトのグリル焼き
184_ 牛肉と舞茸のうま煮餅
185_ マコモタケとコンビーフの小餅
186_ 白菜としめじの炒め煮小餅
187_ コリンキーときゅうりのサラダ餅
188_ 牛肉のしくれ煮餅
189_ マコモタケとロースハムの餅
190_ ゴーヤの味噌漬餅
191_ コンビーフのポテサラ餅
192_ サツマイモのお餅サンド
193_ かぶの葉とベーコンの
ニンニク炒め餅
194_ ギリシャヨーグルトと
たらこ、ディルの小餅
195_ 舞茸とトマトの旨煮餅
196_ マコモタケとパプリカの
ピリ辛肉みそ炒め餅
197_ アボカドのとろ〜りモッチーズ
198_ クリームチーズと梅しらすの
ディップ餅
199_ りんごもち
200_ ピスタチオだれのおもち



一関地方の
伝統的なもち料理

あんこもち(粒あん)



もち料理の大定番。岩手県南地域のおもてなしの膳である「もち本膳」の中では最初に食べる料理で、昔は貴重だった甘いものを一番に食べることが最高のおもてなしとされていた。祝儀不祝儀にかかわらず年中食べる。

【材料】

もち、小豆、砂糖、塩

④焦げ付かないようにヘラなどで混ぜ合わせながら、ツヤが出るまで弱火で煮る。塩を一つまみ入れて味を調える。

【作り方】

①小豆をじっくりと柔らかく煮る。
②小豆が手でつぶれるくらい柔らかくなら、砂糖(ザラメ・三温糖だと味に深みが出る)を2回に分けて入れる。

※塩の量は食べるときに調整できるよう、少なめにしておく。

>>> 佐々木善子さん(花泉)、石川次子さん(萩荘)

きなこもち



砂糖と塩で味をつけたきな粉をまぶしたもち料理。年中食べる。昔は、秋に大豆を収穫したころ食べていたと言われている。

【材料】

もち、大豆(市販のきなこ)、砂糖、塩

ないよう和え、塩適量を入れて味を調える。

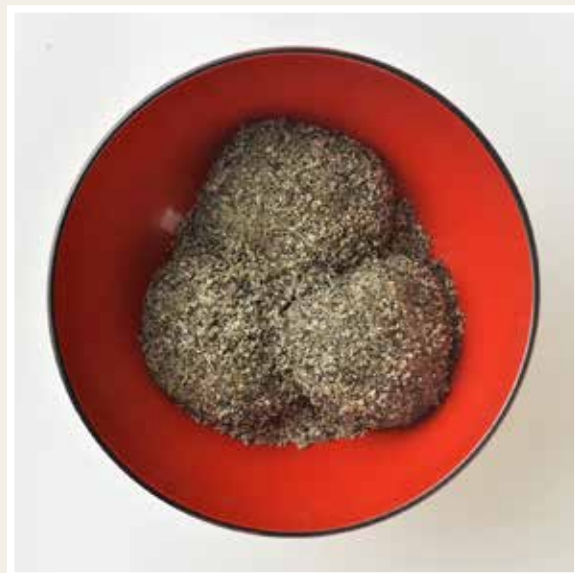
【作り方】

①大豆をフライパンで炒り、すり鉢やミキサーなどで皮ごとすりつぶす。
②きなこの約半分の砂糖(例/きなこ150gに対し砂糖1カップ)をダマになら

③つきたてのモチはそのまま②をまぶし、焼いたもちの場合は、ザラメを入れて温めた湯にくぐらせてから②をまぶす。

>>> 佐々木善子さん(花泉)

ごまもち



黒ごまや白ごまをすりつぶしたたれに
からめて食べるもち料理。

【材料】

もち、ごま、砂糖、塩

： ップ程度)、塩適量を入れる。
③トロリとなったら少しお湯で溶いて煮立
てる。

【作り方】

①ごま（黒白好みで）をフライパンで炒り、
すり鉢やミキサーですり潰す。
②滑らかになったら、ごまの量に対して約
半分の白砂糖（例／ごま150gに対し1カ

④ごまダレにもちにかからめる。

くるみもち



すり潰したくるみのタレにからめて食べるもち料理。
昔は地元の山あいでは採れたくるみの殻をむいて使った。少し粒が残る程度に
すり鉢でつぶすとくるみの風味が感じられる。年中食べる。

【材料】

もち、山くるみ、砂糖、しょうゆ、塩

【作り方】

①山くるみをすり鉢ですりつぶす。
②砂糖を入れてお湯で溶き、滑らかになっ
たら塩で味を調え、もちにかからめる。

じゅうねもち



じゅうね(エゴマ)をすり潰したタレにからめて食べるもち。
じゅうねは体にいい食べ物として重宝されたことからじゅうねもちを食べると
「10年長生きする」との謂れもある。祝儀不祝儀ともに、年中食べる。

【材料】

もち、じゅうね、砂糖、しょうゆ、塩

【作り方】

- ①じゅうねをフライパンで炒り、香ばしさを出す。
- ②すり鉢やミキサーですり潰す。
- ③お湯を少しいれて溶き、砂糖(例/じゅうね80gに砂糖50g)、しょうゆ、塩少々で味を調えたら、もちにからめる。

>>> 佐々木善子さん(花泉)

ずんだもち



枝豆をすり潰したれにつけて食べるもち料理。
鮮やかな色あいが特徴。もともとは枝豆が旬の夏に食べたもち。
枝豆は傷みやすいので新鮮な豆を使う。
現在はたれを冷凍しておき、年中食べられるようになった。

【材料】

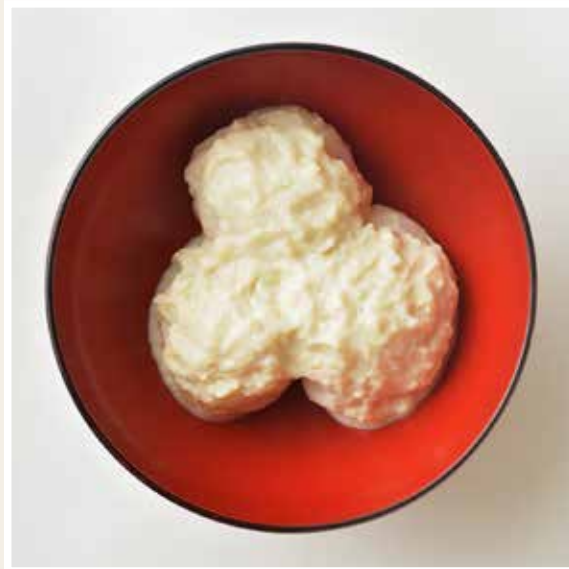
もち、枝豆、砂糖、塩、薄口しょうゆ

【作り方】

- ①枝豆を茹でて、さやと薄皮をひとつずつ外す。
- ②すり鉢やミキサーですり潰す。
- ③滑らかになったら、砂糖と塩で味をつけ、薄口しょうゆで味を調え、もちにからめる。

>>> 佐々木善子さん(花泉)

とうふもち



木綿豆腐をすり潰して砂糖と塩で味付けしたもち料理。
不祝儀の時に食べる家が多い。

【材料】

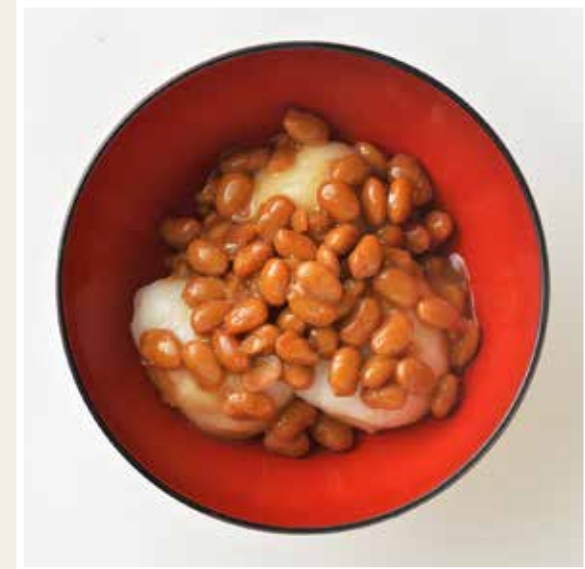
もち、木綿豆腐、砂糖、塩、しょうゆ

【作り方】

- : ①木綿豆腐の水を切ってからざっくりとすり鉢でつぶす。
- . ②砂糖はやや抑えめに(例/豆腐400g(一丁)に対して、砂糖1カップ)塩、隠し味程度にしょうゆを入れて味を調え、もちにからめる。豆腐の食感を残すのがポイント。
- .

>>> 佐々木善子さん(花泉)

納豆もち



納豆をもちに和える、岩手県南地域では定番のもち料理。
簡単なので年中食べられるが、不祝儀の際は、
納豆の糸のように不幸が後に引くので食べないと言われる。

【材料】

もち、納豆、しょうゆ

【作り方】

- : ①納豆にしょうゆを入れ、糸が引くまでかき混ぜる。使う納豆は、小粒やひきわりなど、各家庭の好みで。
- . ②①をもちに和える。好みで、海苔やネギ、青ジソなどをトッピングしてもよい。
- .

>>> 佐々木善子さん(花泉)、石川次子さん(萩荘)

しょうがもち



しいたけとにんじんを出し汁で煮て調味し、しょうが汁のピリッとした辛みを効かせとろみ餡をかけたもち料理。不祝儀の時に食べることが多い。

【材料】

もち、干しいたけ、にんじん、しょうが、しょうゆ、塩、出し汁、酒、片栗粉

②しょうがをすりおろして絞り、しょうが汁を用意する。

③しいたけの戻し汁とだし汁に①を入れて煮立て、しょうゆ、酒、塩で味をつける(すまし汁程度)。

【作り方】

①干しいたけを水で戻してスライス、にんじんも細くスライスし、ごま油でいためしておく。

④しょうが汁をたっぷり入れて火にかけて、片栗粉でとろみをつけ、もちにかけて食べる。

>>> 佐々木善子さん(花泉)、石川次子さん(萩荘)

ふすべもち



ふすべもちは本来、キジ肉を使って作られていた。昔、キジ肉な貴重だったので、エビと共にお祝いの席で用意された料理のひとつ。祝儀の際に食べる料理として伝わってきた。

【材料】

もち、鶏ひき肉、ごぼう、濃口しょうゆ、酒、油、鷹の爪、だし汁

るので肉がよい)を鍋に入れ、固まらないようにごぼうと混ぜ合わせて弱火にかける。

【作り方】

①ごぼうは洗ってあく抜きをせずに皮ごとすりおろし、薄く油をひいた鍋で炒める。
②だし汁を半分入れ、鶏ひき肉(脂分があ

③よく溶け込んだら、残りのだし汁を入れて煮立て、酒、しょうゆで味つけをする。

④仕上げに鷹の爪を細かく輪切りにして入れ、もちにかけて食べる。汁の量は好みで調整。

>>> 佐々木善子さん(花泉)

えび餅



炒めた沼えびを絡めたもち料理。紅白で縁起の良い料理として棟上げ、御祝儀のもち料理として出される。沼や川、水田用の溜め池でエビをとり、一関市内の平野部や花泉地方で昔から食べられていた。

【材料】

もち、沼エビ、ねぎ、酒、しょうゆ

【作り方】

- : ①フライパンに沼えび（手に入らなければ桜エビで代用）と酒を少々入れ、色が変わるまで炒る。
- : ②炒った沼えびにしょうゆと好みでねぎを
- : 入れ、味付けをし、もちを和える。

>>> 石川次子さん(萩荘)

わさび餅



山わさびを刻んでしょうゆや酒で味つけてもちを和えたもの。一関市内では、大東・藤沢地区あたりで山わさびが採れる春先に食べるもち料理。

【材料】

もち、山わさび、しょうゆ、酒

【作り方】

- : ①山わさびを刻む。
- : ② ①にしょうゆと酒を加え、味をつけ、もちを和える。

>>> 佐々木善子さん(花泉)

よもぎもち



よもぎを練りこんで作られる。よもぎがとれる春のもち料理。
茹でて冷凍しておくとな年中使うことができる。

【材料】

もち、よもぎ、砂糖、きな粉

②茹で上がった後、絞って刻んでおく。
③もち一升に対して、ヨモギ100g程度を
入れてつく。つくときに砂糖を約カップ1
/2を加える。

【作り方】

①よもぎの葉を摘み、茹でてあくを抜く。
あく抜きに重曹をいれると、色味も鮮やか
に茹で上がる。

④つきあがった餅を味つけしたきな粉にま
ぶして食べる。

雑煮



大根やにんじんのせん切りを中心に、ごぼうやきのこを加えたしょうゆ出汁で
もちを食べる、県南地域の伝統料理と言われている。
正月は具材を変え、鶏だしでイクラやかまぼこなどを入れて食べる家庭もある。

【材料】

もち、大根、にんじん、ごぼう、しめじ、
だし汁、かまぼこ、しょうゆ、塩、季節の
野菜

て冷凍し、食べる前に鍋で温めて使うとシ
ャキシャキ感が残る。

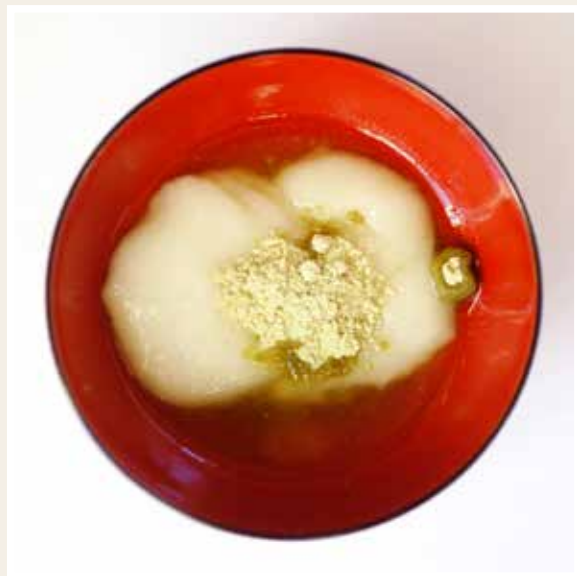
②ごぼうのささがき、しめじなどで出しを
取った汁に濃口しょうゆをいれて、薄口し
ょうゆと塩で味を整える。

【作り方】

①大根はせん切り(引き菜)にして茹で、し
っかりと絞っておく。大根の引き菜は茹で

③にんじんのせん切り、引き菜(セリなど
の季節の野菜など)を入れ、もちを入れる。

あめもち



自然で上品な甘さが魅力の麦芽あめを絡めたもち料理。
主に岩手県一関市花泉町、宮城県登米市や栗原市で食べられている。
大麦ともち米の収穫後の冬場(12月)に作るのが一般的で、
お正月に食べることが多い。

【材料】

もち米、麦芽(麦もやし)

【作り方】

： 麦芽あめは大麦の芽(麦もやし)を乾燥・粉砕し、蒸かしたもち米とお湯と一緒に約60度でおおよそ8時間寝かせ、その絞り汁を煮詰めてつくる。煮詰める時間によって甘さが変わる。きな粉をかけたり、焼きもちにからめてもおいしい。

ごぼう葉もち



昔は、増量のために豆や雑穀などを加えてもちをついた。
野草のオオヤマボクチの葉を混ぜたごぼう葉もちもそのひとつで、
根菜のゴボウの葉に似ていたことから名付けられた。
香りはよもぎより野性的だが上品な味わい。

【材料】

オオヤマボクチの葉、もち米

【作り方】

： 天日干しして、乾燥させたオオヤマボクチの葉を、もち米と一緒にふかし戻し、もちにつき込む。
： きな粉をまぶしたり、あんこを入れて食べる。または、凍み餅にするのが昔ながらの定番。オオヤマボクチの葉を摘むのは、5～6月。



一関地方で生まれた
アイデアもち料理

菜の花餅



一関市の市花である菜の花を利用した、緑と黄色のコントラストが鮮やかなもち料理。花の香りの中にしょうがの香りが効いて味を引きしめています。

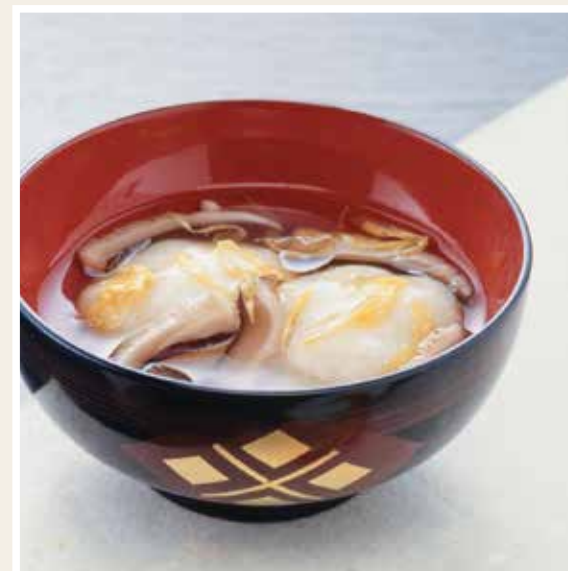
【材料】

もち、菜の花、しょうが、海苔、しょうゆ、砂糖各適宜

【作り方】

菜の花は5分咲きくらいのものを採取してさっと茹でて冷凍しておきます。
①冷凍しておいた菜の花を解凍し細かくきざみ、それにしょうがをすりおろす。
②①に海苔をもんで入れ砂糖、しょうゆで味を調え、その中につきたてのもちを入れ菜の花をよく絡ませる。

喜久もち



保存が利く菊の花と地場産のしいたけを使用した、しょうゆ味のさっぱりとしたもち料理。根しょうがの搾り汁を入れたとろみのある汁が食をそそります。

【材料】(4人分)

もち8切、菊の花80g、菊の葉8枚、しいたけ4〜6枚、根しょうが1かけ、しょうゆ・砂糖・片栗粉各少々 水120cc

【作り方】

①菊の花はサッと熱湯をくぐらせる(菊の花は冷凍でも可)。
②菊の葉は洗っておく。
③しいたけはせん切り。

④鍋に約120ccの水としいたけを入れて煮る。しょうゆ、砂糖、根しょうがの搾り汁、片栗粉の水ときを入れとろみをつける。
⑤④が冷めてから、最後に①の菊の花を入れる。
⑥お椀にもちを入れ、⑤の汁をかける。

ポテト餅



じゃがいもを入れることにより時間がたってももちが固くならず、柔らかいまま召し上がれます。お年寄りにも食べやすい一品。

【材料】

もち100g、じゃがいも中2個、粉チーズ、青のり、ゆかり、アーモンドダイス、卵、サラダオイル、片栗粉少々

【作り方】

- ①じゃがいもは皮を取り乱切りにし水につけ、茹でてマッシュポテトにする。
- ②もちは温めておく。
- ③ ①に②を加え、まとまるくらいまで片

栗粉を入れ、粉チーズも加えて一口大に丸める。

- ④3等分にして卵をつけ、それぞれ青のり、ゆかり、アーモンドダイスをつけてサラダオイルで揚げる。
- ⑤油を切り、3色を串にさし、器に盛りつけ出来上がり。

桃の里から(いなりもち)



おいなりさんにもちを詰めた、お子さまの弁当にもなるお手軽なもち料理です。詰め込んだもちにはしいたけやにんじん、ごぼうを混ぜ合わせています。

【材料】

もちの粉茶碗で3杯、小揚げ3枚、しいたけ2〜3枚、ごぼう、にんじん、青豆適量、砂糖、酢、しょうゆ、みりん、油、酒少々

【作り方】

- ①小揚げは2つに切り、砂糖、しょうゆ、みりん、酒少々を入れ、好みの味にしておく。
- ②ポウルにもちの粉を入れ水でこねる。硬

さは耳たぶくらいにする。

- ③鍋でお湯を煮立て、②を厚いすいとんのように入れる。沸騰して浮いてきたらあみじゃくしてポウルに取り、すりこぎでつく。
- ④しいたけ、ごぼう、にんじんのきざんだものを砂糖、しょうゆ、油、酢、塩少々で味付けしておく。青豆は湯がいておく。
- ⑤ ③に④を混ぜる。
- ⑥ ①に一口大に切った⑤を入れる。真ん中をかんばんようで結んでもよい。

餅キャベロール



男の人でもカンタンに作れるロールキャベツ風もち料理です。
ロールキャベツの材料にもちをプラスして、シチューのルーと牛乳で煮込みました。

【材料】

切りもち4個程度、キャベツ4枚、ベーコン4枚、合いびき肉200g、しいたけ、マッシュルーム、えのき茸、牛乳50cc、にんにく2片、シチュールー、小麦粉、塩、こしょう、油、水各適宜

【作り方】

①大きい葉のキャベツを下茹でする。
②合いびき肉にしいたけのみじん切りを加え、塩、こしょうを入れ肉だねを作る。

③もちを薄切りにし②の肉だねをサンドして小麦粉をまぶし形を整え①のキャベツに包み、その上からベーコンを巻く。
④鍋ににんにくのスライスを入れ油で炒め、水を加える。
⑤④にスライスしたしいたけ、マッシュルーム、えのき茸を入れる。
⑥沸騰したらいったん火を止め、シチュールーを加え、牛乳を入れ味を調える。
⑦この中に③のロールもちを入れ弱火で3～4分煮る。

もちりんびっく 平成7年グランプリ

>>> 一関地方で生まれたアイデアもち料理レシピ

深山のおくりもの「わさび大福」



岩泉町特産の深沢のくるとわさびをふんだんに使用した大福です。
ほのかなわさびの色と香り、辛みがくるみと合い口の中にほんのりと広がります。

【材料】

もち [もち米1.4kg、生わさびの根と茎400g、砂糖少々]
くるみあん [むき山ぐるみ500g、生わさびの根100g、砂糖90g、しょうゆ45g、粉わさび少し]

【作り方】

①もちをつく。空気をぬいてさましておく。
②生わさびの根と茎をぎざみ、ミキサーです

りつぶし、①のさめたもちと合わせる(砂糖も少し加える)。
③鍋に、しょうゆと砂糖、少量の水を入れ煮立った中にむきぐるみを加えてあめ煮にし、さましてぎざむ。
④わさびの根をすりおろし、③と粉わさび少しを合わせ、あんにする(丸める)。
⑤②のもちで、④のあんをくるみ、大福にする。
※のしもちにして切り、上にあんをかけてもよい。

全国もち文化フェスティバル
もちりんびっく 平成8年グランプリ

>>> 一関地方で生まれたアイデアもち料理レシピ

ステーキすてきな磐井牛餅



もちをステーキ風にアレンジしました。
肉汁にケチャップを加えたソースも、しめじの味を引き立てます。

【材料】

生切もち200g、レモン1/2個、にんにく
少々、塩・こしょう・油各少々、磐井牛肉
薄切り200g、しめじ1パック、プチマ
ト8個、トマトケチャップ少々

【作り方】

①生切もちを横に半分に切り、電子レンジ
にかけて柔らかくする。
②にんにくはみじん切りにする。

③牛肉ににんにくをのせ、塩、こしょうを
ふりかけてもちに巻く。

④③の牛肉の巻き尻を下にして油で焼く。

⑤④の残り汁にケチャップを入れてソー
スを作る。

⑥別に油で炒めたしめじを用意する。

⑦④を皿に盛りつけて、レモン、トマト
を添える。

⑧⑥のしめじを盛り付けてソースをか
ける。

紅葉餅



菊の花の黄色、青菜の緑色、エビのピンク色という配色のきれいなもち料理で、
名前の通り紅葉を思わせます。食べやすいしょうゆ味になっています。

【材料】

もち、のし菊、青菜、沼エビ、しょうゆ、
酒各適宜

【作り方】

①のし菊は戻してから、酒を少々入れふわ
っとさせる。

②青菜は塩ゆでして、しょうゆで下味をつ
ける。

③エビは炒めて、さっとしょうゆで味つけ
をする。

④それぞれの材料をもちにからめる。

大豆入りかぼちゃ餅



ビタミン豊富な緑黄色野菜のかぼちゃをたくさん使ったもち料理です。
かぼちゃは保存できるので一年中使用できて便利です。

【材料】

もち適宜、かぼちゃ 200g、枝豆 1 合、砂
糖・塩各適宜

【作り方】

- ①皮を取ったかぼちゃを蒸して、裏ごしを
し、かぼちゃあんを作り、砂糖、塩で味を
つける。
②枝豆できざみ豆を作る。
③ ①の中にもちを入れ、盛りつけのとき
に②のきざみ豆を上に乗らす。

揚げもち



固くなったおもちを食べる時におすすめの手軽な食べ方です。フライ風にパン粉を
つけて油で揚げ、削り節としょうゆと熱湯をかけて熱いうちに食べてください。

【材料】

固くなったもち、ねぎ、削り節、片栗粉、卵、
パン粉、しょうゆ、砂糖各適宜

【作り方】

- ①固くなったもちを適当な大きさに切り、
片栗粉、卵、パン粉をまぶす。
②フライパンに油を熱し、①のもちを揚げ、
せん切りしたねぎ、削り節をかけしょうゆ、
砂糖で味をつけたところに熱湯を注ぐ。(熱
いうちに食べる)

あみたけ餅



大根おろしときのことお酢のあっさりした味付けのもち料理です。
大根はもちの消化を助けるので組み合わせばっちり。

【材料】

もち、あみたけ、枝豆、大根、しょうゆ、
酢各適宜

【作り方】

- ①あみたけはよく洗い、茹でておく。
- ②枝豆を茹でてさやから出し、大根おろし
を作りあみたけと枝豆を混ぜる。
- ③ ②をしょうゆと酢で味付けし、ちぎった
もちを入れる。

現代ふすべ餅



ささがきにした香ばしいごぼうと大根おろしのさっぱりしたもち料理。
ピリッと舌を刺激する南蛮がかくし味です。

【材料】

もち、ごぼう、大根、沼エビ、南蛮、ねぎ、
セリ、しょうゆ、酒、油各適宜

【作り方】

- ①ごぼうをささがきにして水に放し、大根
はおろし金ですり、一緒に油でさっと炒め
る。
- ②沼エビは湯通しをし、さざんだ南蛮と一
緒に鍋に入れ、少量の水と①を加えてしょ
うゆ、酒で味を調える。
- ③ ②にもちをちぎって入れる。最後にね
ぎかセリを入れてもよい。

そぼろもち



すこし甘じょっぱいくらいがちょうどいい牛肉のそぼろもち。
油ぬぎしてあるのでカロリーも気にならず、手軽にできちゃうもち料理です。

【材料】

もち、牛ひき肉、酒、しょうゆ、砂糖各適宜

【作り方】

- ①牛ひき肉を2度茹でて、脂肪分を取り除く。
- ② ①をふきんにとってきつく絞り、すり鉢でよくする。
- ③鍋に②を入れ、酒、しょうゆ、砂糖を加えて水気がなくなるまでじっくり煮る。
- ④つぎたてのもちを一口大にちぎり、③をもち全体にまぶす。

>>> 一関地方で生まれたアイデアもち料理レシピ

クリクリ坊主



鶏ひき肉を使った、肉だんご風のもち料理で、お子さまのおやつやお父さんの酒のつまみにもぴったり。そうめんのかわりにゴマをまぶしてもおいしいです。

【材料】

もち、鶏ひき肉、しょうが、塩、干しいたけ、にんじん、にら、片栗粉、そうめん、揚げ油各適宜

【作り方】

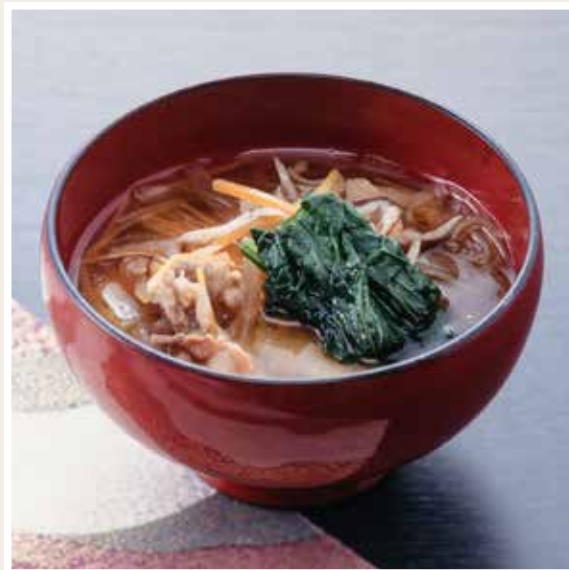
- ①もちは1cm角くらいのサイズの目に切る。
- ②鶏ひき肉にしょうがのすりおろし少々、塩少々、戻してみじん切りにしたいけ

混ぜ、よくこねる。

- ③もちを芯にして②を一口大のボールにま
 - ④5cm長さに切ったそうめんを③にまぶ
 - ⑤本物の栗の葉をあしらって形よく盛りつ
- ※そうめんのかわりにゴマをまぶしても香ばしくておいしいです。

>>> 一関地方で生まれたアイデアもち料理レシピ

田舎風ぜんざい



ごぼうの香りが香ばしい田舎の雑煮風もち料理。食べる前に牛乳で割ったくるみだれを少しだけかけて、ぜんざい風に召し上がってください。

【材料】

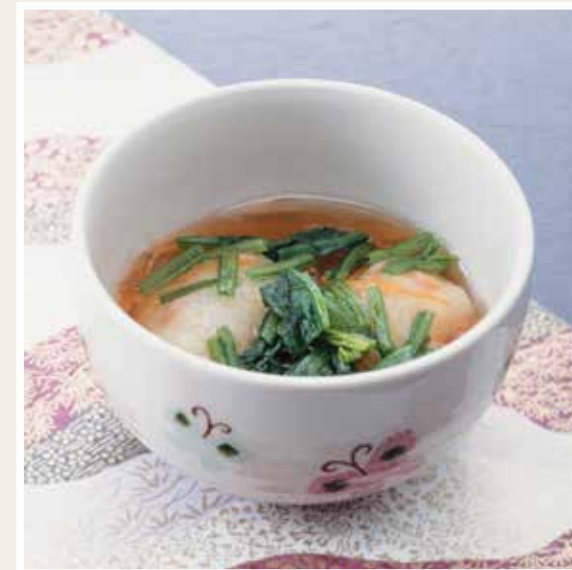
もち米2カップ、牛乳140cc、塩ひとつまみ、大豆100g(水煮)、にんじん(せん切り)、ごぼう(ささがき)、油大さじ1
A [牛乳100cc、くるみ30g、酒大さじ1、砂糖大さじ3、みりん大さじ2]

【作り方】

- ①もち米は一晩水につけザルに上げ水を切る。
- ② ①と牛乳、塩をミキサーに1～2分か
け蒸し器で蒸す。
- ③油で大豆、にんじん、ごぼうを炒めAを
混ぜ合わせる。
- ④器に②のもちを一口大にして入れ③をそ
そぎ入れる。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

紅葉もち



色紅を使ってほんのりピンクに色づいたもちに、とろみのついた汁をかけて、ほうれん草とにんじんで色鮮やかに盛り付けました。

【材料】

もち米、ほうれん草、チーズ、にんじん、色紅、しょうゆ(薄口)、片栗粉、砂糖各適宜

【作り方】

- ①もち米をうるかし※、蒸して、つく。
- ②別に蒸したもち米に色紅を混ぜる。
- ③ ①のもちに②とチーズを混ぜる。
- ④ほうれん草とにんじんは湯がいて、ほう

れん草は1cm幅に切る。

- ⑤にんじんは1cmのせん切りにする。
- ⑥適量の水を火にかけ、片栗粉と調味料を
入れてとろみが出てきたら、皿にもちを並
べて、ほうれん草とにんじんをのせて、こ
のつゆをかける。

※うるかす/水に浸すこと。水に浸して水分を吸わせることなので柔らかくまではなりません。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

家喜餅



大根、大根の葉、納豆の入った健康的なもち料理で、ビタミンAからKまでとれるという優れたもの。お年寄りの方もスムーズに食べられます。

【材料】

もち米、大根、大根葉、納豆、小エビ、塩、こしょう、だし汁（水、昆布、かつお節、しいたけ）しょうゆ、酒各適宜

【作り方】

- ①もち米（またはもち粉）でもちをつく。
- ②水に昆布、かつお節、しいたけを入れてだしを作り、しょうゆ、酒を加えて味を調え冷ましておく。
- ③大根葉は細かくきざんで、塩少々でもみ、

熱湯にさっとくぐらせ水に入れてザルにあげておく。

④納豆はこしょうを少々ふってかき混ぜておく。

⑤大根おろしと大根葉を混ぜてかたく搾り、小エビと納豆を加えて、冷ましただし汁に入れてかき混ぜる。

⑥つきたてのもちを一口大に切って入れる。
※つきたてのもちがない場合は固もちを油で揚げると、一段と風味が出ておいしくいただけます。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

おもちプリン！（もち入り茶碗蒸し）



一関特産のしいたけと凍み豆腐が入った茶碗蒸しに、サイコロのようなもちを入れてみました。茶碗蒸しともちの新しいハーモニーです。

【材料】

切りもち4枚、卵2個、だし汁2カップ強、生しいたけ小4枚、銀杏4個、みつ葉2本、凍み豆腐1枚、とろけるチーズ2枚、牛乳100cc、塩少々1/2、薄口しょうゆ小さじ1、みりん小さじ1

【作り方】

- ①しいたけを十文字飾り切りにする。
- ②切りもちは1枚を各々4～8等分にし、フライパンで軽く焼き色をつける。
- ③銀杏は鬼殻を除いてヒタヒタくらい塩熱

湯で7～8分茹でて薄皮をとる。

④卵を割り、泡立てないように溶きほぐし、冷やしてあるだし汁、薄口しょうゆ、みりんと合わせ、牛乳を加える。

⑤凍み豆腐は戻して短冊に切る。

⑥器に②③⑤の具を入れて、④を静かに注ぐ。

⑦その上に①をのせ、切ったみつ葉を散らし箸で押さえ、卵汁が全体にかぶるようにする。

⑧蒸気が上がった蒸し器に⑦を並べ中火で20～25分蒸す。

⑨蒸し上がったら適当にちぎったとろけるチーズを上のにせ、茶碗に蓋をして出来上がり。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

Goodbye 骨粗鬆症餅



カルシウムの多い脱脂粉乳とチーズ、レーズン、ドライソーセージを使った、お年寄りにはもちろん若い人にも喜ばれるようなもち料理です。

【材料】

もち米一升、脱脂粉乳250g、ドライソー
セージ20g、ナチュラルチーズ225g、く
るみ・レーズン・ごま各少々

【作り方】

①蒸し上がったもち米に、脱脂粉乳をふり
かけながら、よく混ぜてもちにする。
②ドライソーセージは半月の小口切り、ナ
チュラルチーズは1cm角、くるみは粗く

きざみ、レーズンはぬるま湯で洗って油臭
さを取っておく。

③ ②の材料とごまを①に入れて、全体に
混ぜるまでもう一度つく。

④クッキングペーパーを敷いた上に取り、
形を整えて冷ます。

⑤適当な大きさに切り分ける。

※冷凍庫で保存して焼いて食べてもおいし
いです。

野菜を食べてくれなきゃ、餅を食べてくれなきゃ こまるちゃん



玉ねぎ、にら、ごぼう、かぼちゃ、よもぎなどたくさんの野菜ともちを
混ぜ合わせました。一口大の肉だんごにまるめた食べやすいもち料理です。

【材料】

肉だんご〔磐井牛ひき肉100g、玉ねぎ・
しょうが・にら・ごぼう全部で100g、片
栗粉、こしょう、塩〕
もち、かぼちゃ、よもぎ（またはほうれん
草）、蜂蜜、片栗粉各適宜

【作り方】

①玉ねぎ、しょうが、にら、ごぼうをみじ
ん切りにし、ひき肉を混ぜ、こしょう、塩、
片栗粉を混ぜて茹で、肉だんごを作る。

②つき上がったもちに、茹でて裏ごしした
かぼちゃと蜂蜜、片栗粉を混ぜる。

③つき上がったもちに、すり込んだよもぎ
かほうれん草を蜂蜜を混ぜる。

④肉だんごをそれぞれのもちでくるむ。

こう苳餅



カルシウム不足の時はこれがおすすめ！見た目にはわかりませんが、きざんだ煮干しとこう苳を、たっぷり使っています。

【材料】

もち米・こう苳・枝豆各適宜、根わさび少々、
煮干し15尾、しょうゆ、酒少々、片栗粉

：
：
：
：
：

【作り方】

- ①もち普通につき、出来上がったら茹でた枝豆と、根わさび、しょうゆをからめる。
- ②煮干しとこう苳は、しょうゆと酒でゆっくり煮込んで、汁がなくなったら細かくきざんでおく。
- ③出来上がったもちをまとめて②の材料をのせる。
- ④片栗粉としょうゆを上にかけて出来上がり。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

いかもち



いかの中にもちをいっぱい詰め込んだ、これ1本でおなかいっぱいになるもち料理です。もちの中には沼エビや青豆を練り込んでいます。

【材料】

いか、塩、沼エビ、青豆、もち、海苔各適宜

：
：
：
：
：

【作り方】

- ①沼エビ、青豆を茹で、手で混ぜ合わせて、つき上がったもちの中に入れ海苔でくるむ。
- ②いかをサッと塩で茹で上げ、その中に①を詰める。
- ③食べやすいように切り分ける。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

ねぎ餅



一関特産やわらかい口ざわりの曲がりねぎとしょうゆのもち料理です。
あっさりした懐かしい味付けで召し上がってください。

【材料】

もち、曲がりねぎ、削り節、海苔、しょうゆ、だし汁各適宜

【作り方】

- ①曲がりねぎをせん切りにし水にさらす。
- ②しょうゆとだし汁を合わせた中に削り節とみりんを入れる。
- ③②につきたてのもちを入れてから器に盛りつけ、上にねぎ、海苔をちらす。

うめ一餅(梅の里)



梅干しの漬け汁でほんのりピンクに色づいたとろっとした銀あんとおもちの組み合わせが、とっても上品なもち料理です。正月のおもてなしにもぴったり。

【材料】

もち、梅干しの漬け汁、枝豆、だし汁、塩、酒、菊の花、片栗粉各適宜

【作り方】

- ①もちはつくか電子レンジで温め、梅汁(梅干しの漬け汁)を入れ、ピンク色にする。
- ②枝豆は茹でておく。
- ③鍋にだし汁を取り、塩、酒で味付けをし、菊の花びらを入れ、水溶き片栗粉で銀あんを作る。
- ④器にもちを茶巾絞りで盛りつけ、銀あんをかけ枝豆をちらす。

餅の里



お吸い物仕立てにしたもちに、きざんだ梅干しを混ぜ込んでみました。
熱いだし汁を注ぐと、しいたけと梅の香りが香ばしく季節感が味わえます。

【材料】

もち、梅干し、片栗粉、わかめ、菜の花、
にんじん、しいたけ、かまぼこ、だし汁各
適宜

【作り方】

- ①梅干しは細かくきざみ、柔らかいもちに
混ぜ込む。その時片栗粉も一緒に混ぜ込む。
- ②巻きすにわかめを敷いて①をのぼし、中
心にわかめ、茹でた菜の花、にんじん、し
いたけを置いて巻き込む。
- ③形を整え、冷蔵庫で固くし、椀種として
適当に切り分ける。
- ④お椀に③とかまぼこ、茹でた菜の花を入
れ熱いだし汁を注ぐ。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

おとめ餅



一日に1個は食べてほしい梅干しを食べやすく調理した一品。
刻んだ梅干しとかつお節を混ぜ合わせ、もちをからめました。

【材料】

もち300g、梅干し2～3個、かつお節1
袋(3g)、みりん大さじ2、曲がりねぎ
10cm

【作り方】

- ①もちを食べやすいように一口大に切る。
 - ②梅干しは種を除いて粗いみじん切りにし、
かつお節、みりんを混ぜ、もちにまぶす。
 - ③曲がりねぎを白髪ねぎにする。
 - ④②を器に盛り、白髪ねぎをのせる。
- ※梅干し5個のときはかつお節5g、
みりん大さじ5

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

餅のお煮しめ



一関特産のしいたけ、凍み豆腐、大根、にんじんを使った健康的なもち料理です。

- 【材料】**
- 切りもち、凍み豆腐、干しいたけ、にんじん、大根、片栗粉、めんつゆ各適宜
- 【作り方】**
- ①凍み豆腐は水で戻し、中を少しくり抜く。
 - ②大根、にんじん、戻した干しいたけはそれぞれせん切りにする。
 - ③しいたけの戻し汁、めんつゆで②を煮る。
 - ④ ③をさっと煮たら、凍み豆腐のくり抜いたところに大根、にんじん、しいたけの半量(適量)と固いままの切りもち(1/8個)を入れ、つまようじで止め鍋に戻す。
 - ⑤味がしみたら凍み豆腐を取り出し、水溶き片栗粉でつゆにとろみをつける。
 - ⑥凍み豆腐を器に盛り、残りの具材とつゆをかけていただく。

スタミナもち



ヘルシーな豆腐と栄養満点のくるみ、スタミナ源のにんにくをすりおろしたものを混ぜ合わせ、もちをからめました。スタミナ補給にはもってこいの一品です。

- 【材料】**
- 豆腐1/2丁、くるみ35g(1/2パック)、にんにく3かけ、にんじん小1本(100g)、生しいたけ12枚、油・塩・しょうゆ各適宜
- 【作り方】**
- ①豆腐は水を切っておく。にんじん、しいたけはせん切りにする。
 - ②テフロンフライパンに油少々を入れ、にんにく(1かけ)のみじん切りを炒め、にんじん、しいたけを加えて、塩少々をふる。
 - ③くるみをする、豆腐とすりおろしたにんにく(2かけ)を入れさらにする。塩としょうゆで調味する。
 - ④ ③に②を入れゴムべらで混ぜる。もちをかけて出来上がり。

花餅



ダイエット中でも食べられるようもちを小さくし、低カロリーの具を選んでもちにのせました。おすし風の彩り鮮やかなもちです。

【材料】

もち100g、おから30g、砂糖大さじ1、酢大さじ1

具材 [枝豆、カッテージチーズ、梅干し、花がつお、しそ、卵、干しいたけ、イクラ (またはエビの子)、鶏ひき肉 (磐井鶏)、砂糖、しょうゆ、根しょうが各適宜]

【作り方】

つきたてのもちにからいりしたおから、砂糖、酢を入れ混ぜ、一口大にちぎり、①～

⑥の具をのせ、花のように飾る。

①枝豆を茹でカッテージチーズと混ぜる。

②梅干しのみじん切りと花がつお、しそを混ぜる。

③卵を砂糖、しょうゆで煮てせん切りにする。

④干しいたけを砂糖、しょうゆで煮てせん切りにする。

⑤鶏ひき肉に根しょうがのみじん切り、砂糖、しょうゆを入れそばろを作る。

⑥イクラ

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

磯のりもち



おもちを海苔で包んだ磯辺揚げ風のもち料理。海苔とおもちと天つゆ、大根おろしがとっても合います。あつあつを召し上がってください。

【材料】

切りもち2枚、海苔1枚、チーズ適宜、大葉2枚、大根おろし、天つゆ、小麦粉、冷水、揚げ油 各適宜

【作り方】

①切りもち (レンジで15秒位あたためる) をやわらかくし、海苔の上にもち、大葉、チーズをのせ巻く。海苔の巻き終りに水少々をつけ止める。

②①に衣をつけ、低温で揚げる。

③天つゆ、大根おろしで食べる。

※揚げるときにチーズがはみださないよう、しっかりもちで覆うように巻く。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

秋・華やかきのこもち



秋の味覚いっぱいきのこをふんだんに使用した切りもち。
大根やかぼちゃの成分が消化を助けるので、お腹にやさしい一品です。

【材料】

もち米2カップ、だし汁350cc、塩小さじ1/2、白いりごま大さじ2
A [かぼちゃ（黄色のところを茹でつぶしたもの）100g、大根（せん切りを茹でたもの）100g、焼豚（細かく切ったもの）50g、干しエビ20g、長ねぎ（細かく切ったもの）1/2本分]
B [しめじ1/2パック、えのき茸1/2袋、しいたけ2枚、まいたけ1/2房]
つけ汁 [ラー油3滴、酢大さじ3、しょうゆ大さじ3]

【作り方】

①もち米は洗い、水に浸して10分おき、ザルに上げる。大きめの耐熱ポウルに入れ、だし汁と塩を入れて10分おく。ゆるめにラップをかけて、電子レンジに12分かける。
② ①のラップをはずし、すりこぎで軽くつき、Aの具を加えてよく混ぜ合わせる。
③流し箱にクッキングシートを敷き、②を入れて、Bをバランスよくのせ、白いりごまをふって蒸し器で約15分蒸す。人肌に冷めたら切り分けて盛りつける。つけ汁をつけて食べる。

>>> 一関地方で生まれたアイデアもち料理レシピ

おふくろもち



昔ながらのみそとごまの素材に、豆板醤とマヨネーズを加え、程よいピリカラ風味に仕上げました。

【材料】（4人分）

もち400g、にんじん60g、ごぼう50g、ねぎ1/3本、枝豆30g、カッターチーズ大さじ4、みそ大さじ6、しょうゆ・砂糖・豆板醤各適宜、白ごま大さじ4、マヨネーズ大さじ2

【作り方】

①にんじん、ごぼうはせん切りにし、しょうゆ、砂糖で煮ておく。

②ねぎはみじん切りにして水にさらす。
③枝豆は茹でてさやかに出しておく。
④白ごまは煎ってすり鉢ですり、みそ、砂糖、豆板醤、マヨネーズ、カッターチーズを入れて和え衣をつくる。
⑤ ④に①、②を入れもちを食べやすい大きさにちぎり、混ぜる。
⑥ ⑤を器にもり、上に枝豆、カッターチーズを飾る。

>>> 一関地方で生まれたアイデアもち料理レシピ

みぞれもち



なめこと大根おろしの組み合わせに、しょうがの風味をほどこしました。
みぞれ仕立ての、さっぱりとした雑煮です。

【材料】(3人分)

切りもち6個、大根1/2本、油揚げ1/4枚、
みつ葉少々、なめこ少々、だし汁600cc、
しょうゆ適量、砂糖少々、酒少々、しょう
がの搾り汁少々、揚げ油適量

【作り方】

①大根をすりおろし水気を取る。
②なめこは茹でておく。油揚げは油抜きを
し細かく切っておく。

③もちを半分に切り、低温でゆっくり揚げ
バットに取り出し油を切る。
④鍋にだし汁、しょうゆ、砂糖、酒、油揚
げを入れ、最後にしょうがの搾り汁を入れ
煮る。
⑤器にもちを入れ、④の汁を盛り、大根お
ろし、なめこ、みつ葉を飾る。

野草もち(ふきもち)



ふきとごまを使用した、あっさり風味のヘルシーな一品。
低カロリーでしかも手軽に作れます。

【材料】(4人分)

もち500g、ふきの甘酢漬け200g、白ご
ま40g、しょうゆ少々

【作り方】

①甘酢漬けにしたふきは、粗みじん切りに
しておく。
②ごまはひねりごまにして①を加え、しょ
うゆを少々ふりかけ味をしみ込ませておく。
③もちをからめ仕上げる。

たけちゃん白あえもち



豆腐の白あえと甘辛く煮たしいたけがとてもよく合います。
豆腐、しいたけ、くるみが入り栄養も満点。

【材料】

豆腐1丁、くるみ大さじ3、干しいたけ
3枚、切りもち8枚、砂糖大さじ3、みり
ん大さじ1、酒大さじ1、塩小さじ1

【作り方】

①干しいたけを戻しせん切りにし、砂糖、
塩、しょうゆ、酒で甘辛く煮る(10枚位煮
てもほかの料理に使える)。
②豆腐をさっと茹で、布巾で水を切る。

③すり鉢で豆腐とくるみを合わせてすり、
みりんを入れてトロツとさせる。
④甘辛く煮たしいたけを混ぜる。
⑤つぎたてのもちでも、焼きもちでも合わ
せて出来上がり。

げんこつ 拳骨餅



冷凍したもちも蒸せばおいしく召し上がれます。
海苔の代わりに青じその葉で包むと、一風変わった味がお楽しみいただけます。

【材料】

もち、乾燥海苔、とろけるチーズ、片栗粉、
砂糖、しょうゆ各適宜

【作り方】

①ついたもちに、片栗粉、砂糖少々を混ぜ、
しっとりしたところで適な大きさにちぎ
る。
②チーズに少々熱を加え、ねっとりしたら
砂糖、しょうゆで好みに味付け。
③ちぎってあるもちで②の具を包み、さら
に海苔で包み出来上がり(なるべく小さく、
ピンポン玉くらいが好まれます)。

クリクリもち



噛むごとに口いっぱいに広がる栗の甘味を、しょうがが程よくひきしめます。
素材の持ち味を活かすよう、タレは薄めに。

【材料】

もち米 1升、栗 1kg、ねぎ 1本、片栗粉 200g、パン粉 100g、卵 2個、しょうが 100g、油 5合、砂糖 200g、塩 少々

【作り方】

①栗の皮を取り除き、半量の栗をもち米と一緒にふかし、そのままもちにする。
②固くなったもちを1cm位の厚さに切り、片栗粉をまぶし、溶いた卵をからめ、パン

粉をまぶし油で揚げる。

③砂糖 100g、塩のうす味タレにしょうがのおろし汁と、小口切りのねぎ、残りの栗を砂糖 100g、塩で煮たものを入れ、片栗粉でとろみをつける。

④器に盛った揚げもちにタレをかけて出来上がり。

漁師の祭り



海の幸がふんだんに使用され、ミネラルとカルシウムがたっぷり含まれています。
お吸い物感覚のさらっとした雑煮。

【材料】

切りもち、塩ワカメ、ちりめんじゃこ、桜エビの入ったふりかけ、とろろこんぶ、かまぼこ、だし汁各適宜

【作り方】

①切りもちはレンジ等で柔らかくする。
②塩ワカメはよく水で洗い塩気を取り、食べやすい大きさに切る。
③ちりめんじゃこ、桜エビの入ったふりかけと②を混ぜ、それを①に混ぜる。
④椀にとろろこんぶをしき③のもちをのせ盛り付ける。
⑤そのまま食べてもいいが、だし汁をかけてもちのお吸い物として食べてもよい。

ラッキー餅



お酢で食べる数少ないもち料理。らっきょうの酸味とさっぱりとしたきゅうりの相性がよく、夏の食卓に合う一品です。

【材料】

もち100g、大豆1/2カップ、らっきょう
5個、きゅうり1本、らっきょう酢大さじ
1と1/2

【作り方】

- ①もちは食べやすいように一口大に切る。
- ②茹でた大豆は粗いみじん切りにする（薄皮を取る）。
- ③らっきょうは繊維にそって薄切りにする。
- ④きゅうりは縦半分に切って斜め薄切りにし、塩少々をふり水気を搾る。
- ⑤器に①～④を盛り、らっきょう酢をかける。

風味おろし餅



にんにくと玉ねぎが独特の風味をかもしだします。大根おろしとしそで臭みを取り、さっぱりとした味に仕上げました。

【材料】

もち、玉ねぎ、にんにく、しその葉、しょうゆ、みりん、酒、うま味調味料各適宜

【作り方】

- ①玉ねぎ、にんにくはすりおろし、調味料を混ぜる。
- ②しその葉はせん切りにして、さらして水気をとる。
- ③一口大に切ったもちに①をかけ、しそを添えて盛る。

ルビー餅 (親子餅)



淡いピンク色の鮭の身と、赤いイクラで親子に見立てました。
酒の肴によく合います。お正月のおもてなしにもぜひどうぞ。

【材料】

もち、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、塩、
生鮭、イクラ 各適宜

【作り方】

- ①イクラは酒、みりん、砂糖、しょうゆ、
塩で味を付ける。
- ②生鮭は焼いて、細かくほぐす。
- ③ ①、②を混ぜ、温かいもちをからめて
出来上がり。

おら家のいなか餅



漬物をもち料理にアレンジ。素朴な味がもち本来の味を引き立てます。
野沢菜漬けの色合いがとてもきれいで、見ても楽しい一品。

【材料】

もち、野沢菜漬け、たくあん、ごぼう漬け、
砂糖、しょうゆ 各適宜

【作り方】

- ①野沢菜漬け、たくあん、ごぼう漬けをそ
れぞれみじん切りにする。
- ② ①を1つのボウルに入れ、砂糖、しょ
うゆ少々で軽く混ぜる。
- ③ ②につきたてのもちか切りもちを温め
ていれ、からめる。

ごもく餅



あんの素材がそれぞれの味を活かし、おいしく仕上がっています。
たっぷりからめてお召し上がりください。

【材料】

もち、干しいたけ、ごぼう、にんじん、
だし、しょうゆ、片栗粉、なんばん菜各適
宜

③ ②に干しいたけの戻し汁とだしを入
れ、片栗粉でトロミをつける。なんばん菜
をきざんで加える。

④ ③につきたてのもちをからめて出来上
がり。

【作り方】

①干しいたけを水で戻し、なんばん菜を
湯通しする。

②にんじん、ごぼう、干しいたけを細か
くきざみ、しょうゆで炒め、アクを取る。

巢ごもり餅



シーチキンを使った味覚が新鮮な1品。卵の黄身の代わりに
パルメザンチーズをかけると、一味違った風味をお楽しみいただけます。

【材料】

もち、干しいたけ、シーチキン、砂糖、
しょうゆ、酒、卵、ねぎ、パセリ各適宜

③ ②を①にからめる。

④茹で卵は黄身を裏ごしにする。

⑤パセリはみじん切りにし、水にさらして
おく。

⑥ねぎは白髪ねぎにして、水にさらしてパ
リッとさせる。

⑦ ③を器に盛りつけ、茹で卵の裏ごし、
パセリをかけ、上に白髪ねぎを添える。

【作り方】

①もちはつくか、切りもちを電子レンジで
温めておく。

②干しいたけ(またはしいたけ)をみじん
切りにし、シーチキンと砂糖、しょうゆ、
酒少々で炒め煮にする。

おツナ・ポパイもち



茹でたほうれん草に、えのき茸とツナをからめた具がとともよく合います。
若い人から、年輩の方まで好まれる一品。

【材料】(4人分)

もち8個、ほうれん草1束、えのき茸1袋、
ツナ缶小1缶、A [しょうゆ大さじ2、みり
ん大さじ2]

【作り方】

- ①ほうれん草とえのき茸はさっと茹で一口
大に切る。
- ②ツナは油をきる。
- ③ポウルに①、②、Aを混ぜ合わせ、もち
の上にのせる。

手まりもち



たらこ海苔の風味がとともよく合い、色どりもきれいな一品。
たらこの代わりに辛子明太子を使ってもおいしくいただけます。

【材料】

もち、たらこ、海苔各適宜

【作り方】

- ①たらこは焼いて皮を取り除き、よくほぐ
しておく。
- ②つきたてのもちを一口大にちぎり、たら
こをまわりにまぶしてから海苔を巻く。

ウニの磯辺巻き



すった塩ウニに大根の風味がさりげなくほどこされています。
寿司のような感覚でお召し上がりください。

【材料】

もち、塩ウニ、卵黄、海苔各適宜

【作り方】

- ① もちは焼いておく。
- ② 海苔は2cm ぐらいの幅に切っておく。
- ③ 塩ウニは小さいすり鉢に入れ、大根のしっぽをすりこ木代わりにしてよくすり、溶いた卵黄を加えてさらにすり混ぜる。
- ④ もちに③のウニを塗り海苔を巻く。

ホヤ餅



ホヤともちの組み合わせが珍味な一品。
ホヤはあくまでもさっと煮る程度にし、あまり煮すぎないように。

【材料】

もち、ホヤ、しょうゆ、酒、みりん各適宜

【作り方】

- ① ホヤをせん切りにして、しょうゆ、酒、みりんでさっと煮る。
- ② ①にもちを入れてからめて出来上がり。

福雑煮



もちと銀杏を油揚げに包み、すまし汁の中に落とした上品な雑煮。
セリの風味が雑煮の味を引き立てます。

【材料】(1人分)

角切りもち 1/2、小揚げ 1枚、かんぴょう
少々、小板かまぼこ 2枚、セリ少々、銀杏
2個、ゆず少々、だし汁適宜

【作り方】

- ①熱湯をかけ、油切りをした小揚げは上部
3cm ぐらい切り取り、もちと銀杏をつめ、
口元をかんぴょうでしばっておく。
- ②だし汁の中で弱火で、ゆっくり煮る。
- ③ ②をお椀によそり、かまぼこ、セリ、
ゆずを飾り盛り付ける。

手巻きもち



手巻き寿司ならぬ、手巻きもち。お好みの具を好きなように巻いて、
自由にお楽しみください。手巻きもちパーティーはいかが？

【材料】

もち、海苔、磐井牛のたたき、チーズ、ハ
ム、干しいたけの甘辛煮、辛子明太子、
ほうれん草のおひたし、文化ねぎ、紅しょ
うが、かまぼこ、しその葉、大根おろし、
サニーレタス、かいわれ
その他、やく味として大根おろし、わさび、
七味唐辛子、しょうゆ 各適宜

【作り方】

- ①もちはつきたてを（ジャー保温のもち）。
やわらかいもちを、一人前ずつサラダ油を
ぬった小鉢に取り分ける。
- ②焼き海苔を用意して、もちをのせ、具を
のせて、好きなやく味としょうゆをつけて
いただく。
※具を大皿に盛りつける場合は、円形に見
た目よく材料同士がくっつかないようサニ
ーレタスでしきる。

マグロ餅



しょうゆで味を調えたマグロのフレークを、大根おろしでさっぱりいただきます。

【材料】

もち、マグロフレーク油づけ缶詰、大根おろし、しょうゆ各適宜

：
：
：
：
：

【作り方】

①マグロフレークは油をきってしょうゆで味付けをし、その中にもちを切ってからめる。
②大根おろしを添えてどうぞ。

ふりかけ餅



ふりかけと、もちだけで作る手軽でおいしいもち料理。いろいろな味のふりかけをからめて、多彩な味をお楽しみください。

【材料】

もち、ふりかけ各適宜

：
：
：
：
：

【作り方】

①もちを好みのふりかけでくるむだけ。

お茶漬け餅



焼きたてのもちの香ばしさと、お茶漬けの味がとてもよく合います。
アツアツのところをお召し上がりください。

【材料】

切りもち、お茶漬けの素各適宜

【作り方】

①焼きたての香ばしいもちにお茶漬けの素をふりかけ、熱いお湯をかけていただく。
※身近にある材料でごく簡単に作れます。

:
:
:
:
:

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

ほうれん草のからしあえ餅



からししょうゆで素材をあえてサラダ風に仕上げました。
鶏肉のささみは高タンパクで低カロリー、ヘルシーな一品です。

【材料】

もち適宜、ほうれん草200g、からし小さじ1/2、鶏肉ささみ150g、すりごま白大さじ2、菊の花50g(しめじでもよい)、砂糖小さじ1、酒大さじ2、しょうゆ大さじ2、酢少々

【作り方】

①鶏肉ささみはスジを取り、包丁で軽くたたき、下味(酒大さじ1、塩1つまみ)をつ

け10分してから茹で、手で細かく裂いておく。

②ほうれん草は茹でて水に入れ、水気を搾って3cmの長さに切る。

③菊の花は酢を少々入れて茹でる。

④砂糖、酒、すりごま、しょうゆ、からしを入れ辛子しょうゆを作り、①②③を入れてまぜる。もちは小さめの一口大に切り、まぜて器に盛る。

:
:
:
:
:

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

しそ餅



あっさりとした中に、三升漬けにしたしその実、
そのままの味が活きています。

【材料】

しその実の三升漬け、切りもち各適宜

:

:

:

:

【作り方】

①しその実の三升漬けを切りもちにからめ
る。

:

:

:

パンプキン汁粉



トロトロの小豆にかぼちゃが入り、口の中いっぱい甘味が広がります。
素材本来の味をお楽しみいただけます。

【材料】

切りもち、小豆、砂糖、かぼちゃ各適宜

:

:

:

:

【作り方】

①小豆を汁粉風に煮る。

:

②焼いた切りもちと、2cm角に切ってふ
かしたかぼちゃを汁粉に入れる。

:

:

:

きのこづくし



きのこがふんだんに使われた秋の味覚満載のもち料理。
つきたてのもちで召し上がって下さい。

【材料】

もち、しめじ、なめこ、生しいたけ、酒、
砂糖、しょうゆ、片栗粉各適宜

:
:
:
:
:

【作り方】

①しめじ(ほぐしておく)、なめこ、生しい
たけ(せん切り)を酒、砂糖、しょうゆで煮
る。
② ①の煮汁に片栗粉でとろみをつけて、
つきたての手切りもちにかける。

:
:
:
:
:

いとこもち



白あえの中に入っている、甘納豆ならではの
甘味と食感が特徴の一品です。

【材料】

もち、豆腐、青大豆、くるみ、甘納豆、砂
糖、しょうゆ各適宜

:
:
:
:
:

【作り方】

①豆腐をすりつぶし、青大豆は茹でてみじ
ん切り、くるみはすっておく。
② ①に甘納豆、砂糖、しょうゆを混ぜ合
わせ、もちを入れる。

:
:
:
:
:

ふる里もち



長いもやなめこなど、ふる里の素材が使われています。
みつ葉はさっとゆでる程度にし、あまり煮すぎないように。

【材料】

もち、長いも、なめこ、シーチキン、みつ
葉、酒、しょうゆ、塩 各適宜

【作り方】

- ①長いもはせん切りにする。
- ②なめこはお湯でさっと茹で、酒、しょう
ゆで味付けする。
- ③みつ葉は2cmの長さに切って、さっと
茹でる。
- ④シーチキンはこまかくほぐす。
- ⑤ ①②③④をしょう油、塩で味付けして、
もちを入れる。

ゴマみそもち



すりこんだくるみが、ゴマみその味を引き立てます。
ほのかに甘いごまみそは、もちにたっぷりからめてお召し上がりください。

【材料】

もち、くるみ、白ごま、白みそ、砂糖、み
りん、だし汁 各適宜

【作り方】

- ① 白ごま、白みそ、砂糖、みりん、だし
汁にくるみをすって味をつけ、火にかけ、
だし汁でのばしてもちを入れる。

ピリカラもち



沼エビをふんだんに使用し、キムチ風味に仕上げました。
キムチの素と大根のピリッとした辛さが、程よく味覚を刺激します。

【材料】

もち、キムチの素、沼エビ、大根各適宜

:

:

:

:

【作り方】

①キムチの素を沼エビと大根おろしに混ぜ、
もちにかけて食べる。

:

:

:

磯の香もち



めかぶ、しらすを使い、磯の香りのただよう涼げなもち料理。
しょうがのさっぱりした味付けで、暑い夏にも抵抗なく食べられます。

【材料】

もち、めかぶとろろ、しらす、白ごま、し
ょうゆ、酒、根しょうが 各適宜

:

:

:

:

【作り方】

①めかぶとろろに、しらすと白ごまを混
ぜ、しょうゆ、酒、根しょうがの汁で味付
けをする。

②もちを入れ、混ぜ合わせる。

:

:

:

きじ餅



きじの肉とごぼう、ねぎを使ったオーソドックスなもちの汁ものです。すり下ろしたごぼうの香りが、肉の生臭さを消し食べやすくしてくれます。

【材料】

もち、きじの肉、ごぼう、だし汁、ねぎ各適宜

:
:
:
:
:

【作り方】

①きじの肉は、細切りにして乾煎りし、だし汁で煮る。
②煮たったらごぼうをすり下ろしながら味を調え、手切りもちを入れ、水にさらした小口切りのねぎを散らす。

:
:
:
:

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

餅グラタン



グラタンの中におもちを入れた現代風のもち料理。普通のグラタンと同じように食べられるのでお子さまにも喜ばれます。

【材料】

切りもち、サラミソーセージ、ホワイトソース、ピザ用チーズ各適宜、バター少々

:
:
:
:
:

【作り方】

①一口大に切ったもちにバターをぬる。
②ホワイトソースをしいたグラタン皿に①をならべ、さらに上からホワイトソースをかける。
③サラミソーセージをせん切りにし②の上にのせ、さらにピザ用のチーズをのせて、もちがやわらかくなるまで焼く。

:
:
:

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

もちコンビ



オーブンを使った簡単に作れるもち料理です。切りもちに玉ねぎ、ベーコン、しめじをのせてオーブンで焼くだけ。時間のないときでもカンタンにできます。

【材料】(4人分)

切りもち 4切、しめじかしいたけ 50g、
玉ねぎ 1/2、ベーコン少々、パセリ少々、
マヨネーズ大さじ 2、しょうゆ小さじ 2、
粉チーズ

【作り方】

①しめじは房をはずし、玉ねぎは半月の薄
切り、パセリはみじん切りにしておく。
②切りもちに玉ねぎ、ベーコン、しめじを
のせてマヨネーズにしょうゆを入れて溶い
たものをかけ、パセリをちらし、粉チーズ
をかけオーブンで10分位焼く。

もちはカツ



ハムとチーズをもちではさみ油で揚げました。チーズともちの組み合わせは絶妙で、しょうゆ、ケチャップ、ポン酢など好みのタレで召し上がって下さい。

【材料】

もち、ハム、スライスチーズ、海苔、小麦
粉、卵、パン粉、揚げ油 各適宜

【作り方】

①厚さ 1cm 程度、縦 7cm、横 4cm の切
りもちを焼いて、中までやわらかくする。
② ①のもちをハム、海苔の順でくるみ、
小麦粉、卵、パン粉を薄くつけて揚げ油で
揚げる。

③ ①のもちをスライスチーズ、海苔の順
でくるむ。後の手順は②同様。

④ ①のもちをハム、スライスチーズ、海
苔の手順でくるむ。以下手順は②と同じ。

⑤しょうゆ、ケチャップソース、ポン酢等
好みのタレでいただく。

※つけあわせにはにんじん、カイワレ、レ
タス、キャベツ、玉ねぎ、きゅうりのコー
ルスローなどが合う。

カレー大福



カレーをベースにしたあんもちでくるんだ大福風のもち料理です。
あんは、ねぎやしょうが、ひき肉、ゆで卵などを混ぜて栄養満点。

【材料】

もち適宜、玉ねぎ1/2、しょうが1/2片、
合いびき肉100g、固形スープ1カケ、
水1カップ、干しぶどう大さじ3、カレー
粉大さじ1、ウスターソース小さじ1、ゆ
で卵1個、油適量

【作り方】

- ①玉ねぎ、しょうがはみじん切りして、油
大さじ1～2で炒め、合いびき肉を加える。
- ② ①が充分炒まったら固形スープ、水、
干しぶどう、カレー粉、ウスターソースを
入れ、トロツと煮込み、きざみ固ゆで卵1
個分を混ぜる。
- ③ ②をあんにして大福を作る。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

チーズ紅葉餅



衣にチーズを使ってうまみを出し、お年寄りにも好まれるように
ごぼうや菊の花を取り入れました。仕上げは彩り鮮やかに枝豆を飾りつけて。

【材料】

切りもち100g(2～3個)、白ごま大さじ
2、砂糖大さじ2、カッテージチーズ50g、
ごぼう20～30g、菊の花1カップ、枝豆
1/4カップ、しょうゆ・酢各適宜

【作り方】

- ①もちはつきたてか、固いもちはお皿にの
せて水を少々入れラップをして電子レンジ
で温めておく。
- ②すり鉢に白ごまを入れてよくすり、砂糖、

- しょうゆを加える。カッテージチーズを加
えて衣を作る。
- ③ごぼうは皮を取り、ささがきまたは粗み
じん切りにして酢水につけ茹でる。
- ④菊の花は、酢をいれたお湯で茹で上げ、
充分水にさらした後、水気を搾りほぐす。
- ⑤枝豆は塩茹でし、サヤから出して薄皮を
取っておく。
- ⑥ ②に①③④を入れ和える。
- ⑦器に盛りつけ、枝豆を飾る。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

ザ・サラダ餅



玉ねぎを使ったこくのあるドレッシングで、もち、薄切りの磐井牛肉、一関特産の曲がりねぎ、野菜をいただきます。肉の入ったちょっと変わったサラダです。

【材料】

もち、磐井牛肉適量、レタス1/3、にんじん30g、かいわれ1/3、きゅうり1/2本、プチトマト2〜3個、曲がりねぎ5cm、パセリ、ドレッシング【玉ねぎのすりおろし1/3、塩、こしょう、しょうゆ、酢、サラダ油各適宜】

【作り方】

①もちを薄く切り、サラダ油で揚げる。

- ②磐井牛肉は塩、こしょうをふりかけ、一口大に切り、サラダ油で焼き、よく油を切っておく。
- ③レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。にんじんはせん切り、きゅうりは小口切り、プチトマトは湯むきして1/2に切っておく。
- ④曲がりねぎは白髪ねぎにする。
- ⑤かいわれは1/2に切る。
- ⑥以上とパセリをきれいに盛りつけ、上に白髪ねぎを散らしドレッシングをかける。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

ハロウィンチップスサラダ



かぼちゃとかき餅をチップスにして、スナック感覚に仕上げました。中華風のちょっぴり辛めのドレッシングも若い人にはGoodです。

【材料】

チンゲン菜100g、かぼちゃ80g、キャベツ200g、にんじん50g、かきもち10g、サラダ油適量、ドレッシング【パセリ少々、ゴマ油、しょうゆ、ラー油、砂糖、酢、塩少々】

【作り方】

①チンゲン菜は3cmの長さに切り、塩茹でして水気を切る。

- ②キャベツは短冊に切り、にんじんはせん切りして、サッと湯を通す。
- ③かぼちゃは薄切りでサラダ油でカラッと揚げる。
- ④かきもちも同じく油で揚げておく。
- ⑤①と②の野菜をドレッシングで和え③④のチップスを添える。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

ミックスカレー餅



季節野菜を使って子どもの大好きなメニューのカレーにもちを入れました。肉の代わりにシーチキンや魚のフレーク、ちりめんじゃこ、小エビを使っても。

【材料】

もち米またはもち粉、ゆでた大豆(みじん切り)、玉ねぎ(みじん切り)、にんじん(みじん切り)、大根葉または青菜(みじん切り)、ひき肉(鳥か豚)、しいたけ(みじん切り)、ワカメ(みじん切り)、コーン、カツオ昆布だし汁、みりん、しょうゆ、バターまたはマーガリン、カレールー各適宜

【作り方】

- ①もち米は一晩水につけて蒸してつく。もち粉の場合はぬるま湯でこねて、蒸し器で約25分蒸し、よく練り、もちを作る。
- ②具はバターかマーガリンで炒め、カツオ昆布だし汁、みりんを加えて一度煮立ったら、しょうゆ、カレールーを入れて味を調える。
- ③②に①を一口大に切って入れる。

シチュー餅



クリームシチューの中にもちを落としこみました。クリーミーなホワイトソースと、白いもちが同化して味を引き立てます。

【材料】

クリームシチューの材料、もち各適宜

*ふだんのクリームシチューの中にもちを入れる。

おもちいっパイ!



こんがりきつね色の春巻きの中に、ぶっくりといっぱいにつまったもち。
野菜もチーズもたっぷり入った豪華なもち料理です。

【材料】

もち、玉ねぎ、ピーマン、にんじん、パイ生地（小麦粉、バター）または春巻きの皮、とろけるチーズ、ケチャップ、ソース少々、揚げ油各適宜

【作り方】

①小麦粉に小さなサイコロ状に切ったバターを入れ、指でつぶしながらパイ生地を作る。または春巻きの皮を4分の1に切って

おく。

②玉ねぎ、ピーマン、にんじんはみじん切りにし、ケチャップ、ソースで炒める。

③ ①に温かいもちをのせさらに②をのせとろけるチーズを散らして包み込む。

④揚げ油でこんがりときつね色に揚げて出来上がり。

ザ・ツナ餅



子供の大好きなツナ缶ともちの組み合わせは絶妙で、にんじんやチーズも入り栄養も満点です。もちが冷めてもおいしくいただけます。

【材料】

もち200g、にんじん、パセリ、粉チーズ、ツナ缶詰、こしょう、砂糖、塩、しょうゆ各適宜

【作り方】

①にんじんは千切り、パセリはみじん切りにする。

②つきたてのもちにツナ缶詰をほぐし、①と粉チーズを混ぜ込み、砂糖・塩・こしょうで味を調え、食べやすい形にまとめ、器に盛る。

③ツナ缶詰のオイルをしょうゆで味を調え

②の周りにかけ、からめて食べる。

グリーンランド餅



緑の海に浮かんでいる小さな島というイメージの洋風もち料理です。
ソースは、枝豆と牛乳をミキサーにかけ、砂糖で味付けし食べやすくしました。

【材料】

切りもち3個、枝豆300g、塩少々、砂糖
1/3カップ、牛乳1/2カップ、水1/2カ
ップ、片栗粉少々

【作り方】

①塩茹でした枝豆300gの薄皮を取り除き、
冷ましておく。
② ①のうち200gに砂糖1/3カップ、塩
少々、牛乳1/2カップをミキサーにかける。
③切りもち3個を耐熱容器に入れ、水1/2

カップを入れラップをかけ、レンジで2～
2分30秒加熱する。
④もちが柔らかくなったらお湯を捨て、熱
いうちに飾り用の枝豆を残し、残りの枝豆
を混ぜる。
⑤手で扱える温度になったら手を水で濡ら
し、もちを4等分にする。
⑥片栗粉につけに丸める。
⑦ ②のソースを皿に入れ⑥のをのせ、枝豆
を飾る。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

トマトもち



一関市舞川特産のトマトをもちの中に入れました。
口の中はトマトの香りとチーズの風味で不思議な味が広がります。

【材料】

もち米3合、トマト中3個、砂糖少々、塩
少々、チーズ150g

【作り方】

①もち米をふかしてもちをつく。
②ついたもちにトマトをきざんで混ぜてさ
らにつく。
③ ②に砂糖、塩を入れ片栗粉を少々入れる。
④ ③に細かく切ったチーズを入れて丸め
る。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

餅のハワイアンリゾート



きざんだパイナップルを混ぜ、さらにもちをパイナップルではさんだパイナップルづくしの簡単なもちのデザートです。お子さまの楽しいおやつにどうぞ。

【材料】

切りもち 300g、パイナップル、砂糖適宜

【作り方】

- ①パイナップル1～2枚を粗いみじん切りにする。
- ②切りもちはレンジ等で柔らかくする。
- ③②に①を混ぜ込む。
- ④器にパイナップルを敷き、その上にもちをのせる。
- ⑤上にもパイナップルをのせ、春であればイチゴなどを飾る。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

もち in ヘルシーサラダ



さっぱりした海藻サラダにおもちが入っています。ノンオイルの青じそドレッシングなどお好みのドレッシングで。あっさりしているのでたくさん食べられます。

【材料】

もち、卵、玉ねぎ、ワカメ、かいわれ、豆腐、カニ風味かまぼこ、ドレッシング(好みの味で)各適宜

【作り方】

- ①もちを程よくやわらかくして冷やす。
- ②玉ねぎは、薄くスライスして水にさらす。
- ③ワカメと豆腐は、食べやすい大きさに切り、カニ風味かまぼこは、縦に細く裂いて②とあえる。
- ④③に一口大に切ったもちを混ぜ、かいわれとゆで卵を飾る。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

もっこり君のもちりんpig



もちが好きでない子供たちにおすすめしたいフライ風のもち料理です。パン粉にみじん切りしたくるみを混ぜ、もち、しいたけ、チーズをベーコンでくるみ油で揚げました。

【材料】(4人分)

切りもち(薄切り)(5.5cm×3.5cm×5mm
くらい) 12枚、干しいたけ12枚、ブ
ロセスチーズ(5mm位の厚さ) 12枚、ペ
ーコン6枚、揚げ衣[小麦粉適宜、卵1個、
パン粉、くるみ、各適宜]、揚げ油

【作り方】

①干しいたけを水に戻し、かたく搾り石

づきを取る。

②ベーコンを長く半分に切っておく。

③くるみを粗いみじん切りにし、パン粉に
混ぜておく。

④もち、チーズ、しいたけの順に重ね、ペ
ーコンで巻く。

⑤④を小麦粉、卵、くるみの混ぜたパ
ン粉の順につけ、中温の油で揚げる。

※つけあわせ 大根の甘酢漬け等

キッチンもちピザ



冷たいビールによく合う、低予算でおいしく手軽に作れる男の料理です。夏の暑い日に熱いピザ風のもちを食べるのも乙なものです。

【材料】

切りもち200g(10×15cmの長方形4枚
分)、トマトソース大さじ8、ナチュラル
チーズ40g、

A[きゅうり1本、大根80g、ハム4枚、
玉ねぎ1/4、ちりめんじゃこ大さじ2、塩、
こしょう、マヨネーズ大さじ4]、

B[生ワカメ10g、長ねぎ1本、かいわれ]、
塩、こしょう、レモン汁、タバスコ、マヨ
ネーズ

【作り方】

①切りもちをレンジで柔らかくのぼして、
トマトソースをぬり、チーズを散らしてオ
ープンで焼く。

②焼いたもち生地に、食べやすく切ったA
とBの具をそれぞれのせ、Aは塩、こしょ
う、マヨネーズをかける。Bは、塩、こし
ょうを入れ、レモン汁をふり、タバスコ入
りマヨネーズをかける。

黄金もち



切りもちでひき肉と野菜たっぷりの具をはさんで油で揚げました。
栄養のバランスを考えたボリュームのあるもち料理です。

【材料】(4人分)

切りもち4枚、ひき肉100g、しいたけ2枚、
にんじん小1本、ピーマン2個、チーズ4枚、
塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉各適宜

【作り方】

①しいたけ、にんじん、ピーマンをみじん
切りにする。
②①にひき肉を混ぜ、塩、こしょうを入
れミンチを作る。厚さ1cm位の切りもち
に①の具とチーズでサンドして、小麦粉、
卵、パン粉をつけ低温できつね色になるま
で揚げる。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

もち入り野菜クリーム煮



たっぷりの野菜を使ったクリーム煮の中におもちを入れました。
スキムミルクを使いカルシウムを補充しました。

【材料】(1人分)

もち一切れ、ブロッコリー1房、エビ小5
尾、塩少々、酒小さじ1、しいたけ1個、
にんじん3cmの長さ、プチトマト1個、
バター大さじ1
A [牛乳150cc、スキムミルク大さじ2、
コンソメスープの素小さじ1/2、塩、酒、
砂糖各適宜]、片栗粉大さじ1弱

【作り方】

①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り
分け、エビは塩、酒で下味をつけ、しいた
けはせん切りし、にんじんは乱切りにする。
プチトマトは半分に切る。
②バターを熱し、エビ、にんじん、しいた
け、プチトマトを炒め、全体に火が通った
らAの材料を加え、ブロッコリーを加える。
③ひと煮したら水溶き片栗粉でトロミをつ
け仕上げる。
④最後にやわらかいもちを加える。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

ちゃきん餅



かぼちゃとおもちをシューマイの皮で包んで油で揚げました。もちは時間がたっても柔らかく、お年寄りでも召し上がれます。

【材料】

もち、かぼちゃ、パルメザンチーズ、ねぎ、枝豆、シューマイの皮、塩、砂糖、揚げ油 各適宜

【作り方】

①かぼちゃをやわらかく蒸すか、電子レンジでやわらかくする。
②①と砂糖、塩、パルメザンチーズ、茹でた枝豆、ねぎのみじん切りをもちに加えてシューマイの皮に包み、茶巾しぼりにして油(170度)で揚げる。

岩手リアスパーティ



秋の行楽に野外・屋外パーティにピッタリ。鮭とおもちを使ったカンタンに作れる料理です。大勢の人が集まるパーティにいかがですか。

【材料】

鮭、切りもち少々、にんにく、しょうが、パセリ、バター、塩、こしょう、酒各適宜、レモン、トマト

【作り方】

①アルミホイルにサラダ油をぬり、その上に鮭をおく。
②鮭にみじん切りしたにんにく、塩、こしょう、薄切りのしょうが、パセリをのせ、

薄切りのもちは好きなだけのせる。

③酒をふりかけてから、クッキングシートに油をぬったものでふたをし、170度のオーブンで30分位焼く。

④大皿にそのまま盛り、レモンとトマトを飾る。

スタッフドピーマン餅



家庭で作ったピーマンを使った栄養があって、お子さまの健康を考えたもち料理です。もちにはコンビーフなどお子さまの好きなものを入れてください。

【材料】

もち、ピーマン、ベーコン、コンビーフ、
玉ねぎ、コーン、トマトソース、コンソメ
各適宜、ウスターソースなど好みのソース

コン、コンビーフ、コーンを入れコンソメ
で味付けする。

④ ②のピーマンに③を詰める（破裂するの
で、中身は半分くらい）。

⑤ピーマンにふたをしてオーブンで焼き、
好みのソースで食べる。

【作り方】

- ①もちをついておく。
- ②ピーマンを丸のまま茹で、7:3に切り中
の種を取り除く。
- ③もちに炒めた玉ねぎ、細かく切ったベー

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

焼肉餅おにぎり



おもちを下味をつけた豚ばら肉で包んで焼き、焼きおにぎり風に仕上げました。とても簡単で栄養もバツグンです。

【材料】

もち200g、豚ばら肉（いわい豚）、酒、し
ょうゆ、大葉、ごま、大根おろし、だしじ
ょうゆ各適宜

【作り方】

- ①豚ばら肉を酒としょうゆに1時間ひたす。
- ②もちにごまとしその葉をきざんで混ぜ込
み、おにぎりにする。
- ③もちを①の肉で巻き、フライパンかオー
ブンで、肉に焦げ目をつける。
- ④千切りにした大葉と大根おろしのだしじ
ょうゆで、熱いうちに食する。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

もちのリゾット



カラフルな彩りのリゾット風もち料理です。販売されているシーフードミックスを使って簡単に作ることができます。お子さまのおやつにもおすすめ。

【材料】

ごはん、ひき肉(豚と牛の合いびぎ)、玉ねぎ、シーフードミックス(イカ、小エビのむきみ、アサリのむきみ等が入ったもの)、もち、ケチャップ、ソース、粉チーズ、塩、こしょう各適宜

【作り方】

①シーフードミックス、ひき肉、玉ねぎを炒める。

- ② ①にごはん、3cm四方のさつと茹でたもちを2~3枚入れて、炒め合わせ、塩、こしょう、ケチャップ、ソースで味を付ける。
- ③ ②を耐熱皿に盛り、その上に3cm四方の茹でてない切りもち2枚を並べる。
- ④ ③に粉チーズをふりかけ、オーブンで焦げ目がつくまで焼く。

スティック揚げ



磯辺巻き風味のもちを、スナック感覚に仕上げました。チーズと海苔がよく合います。サクツとした軽い歯ごたえをお楽しみください。

【材料】

もち、海苔、スライスチーズ、小麦粉、揚げ油、しょうゆ各適宜

【作り方】

- ①長さ7cm、1.5cm四方のスティック状にもちを切り、焼く。
- ② ①にスライスチーズを巻き、さらに海苔を巻いて、水溶性小麦粉で海苔がはがれないように止める。
- ③ ②に小麦粉をまぶし油で揚げる。
- ④しょうゆをつけていただく。

そばろもち(キン肉マンもち)



野菜を豊富に使い、肉も取り入れた栄養バランス抜群のもち料理。
野菜ざらいのお子さまでもおいしくいただけます。

【材料】

牛ひき肉100g、そばろ、にんじん、ピーマン、コーン、しょうゆ、みりん、しょうが、もち(つきたて)各適宜

【作り方】

①野菜はすべてみじん切りにして、調味料を加えて煮る。ひき肉もいっしょに入れて仕上げる。
② ①にやわらかいもちをからめて出来上がり。

ガーリック餅



にんにくの風味をたっぷりきかせて、塩、こしょうで味をひきしめます。
もちはゆっくりと焼き上げて、シンプルな味をお楽しみください。

【材料】

切りもち、にんにく、塩、こしょう、バター 各適宜

【作り方】

①フライパンを温めバターを溶かしながらにんにくのみじん切りを炒める。
②切りもちをそのフライパンでゆっくり焼き上げる。
③塩、こしょうで味を調える。

ヘルシー餅



サラダの中にもちを入れ、中華風のごまドレッシングであえた和洋折衷のもちサラダ。
今までにない新しいアイデアもち料理です。

【材料】(4人分)

もち300g、レタス1/2個、にんじん1/3本、きゅうり1本、生わかめ40g、プチトマト8個、紫玉ねぎ(小)1個、パセリ少々、枝豆60g、ドレッシング[しょうゆ、酢、ごま油、しょうが汁、豆板醤、砂糖]

【作り方】

- ①レタスは洗ってちぎり、食べやすい大きさにしておく。
- ②きゅうりは小口切り、にんじんはせん切

- り、紫玉ねぎは薄切りのスライスにして水にさらす。
- ③生わかめは洗ってもどしー口大に切っておく。
- ④枝豆は茹でてさやから出しておく。
- ⑤もちはレンジで柔らかくして食べやすい大きさにちぎる。
- ⑥食器に野菜を盛り、もちをのせ、ドレッシングをかけ、混ぜ合わせていただく。コーンやシーチキンを入れてもいい。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

もちもちバーグ



脱脂粉乳が使われているので、カルシウムがたっぷり含まれています。
人気のハンバーグは、成長期のお子さまにピッタリのメニュー。

【材料】

もち米1升、脱脂粉乳250g、ハンバーグ[合いびき肉、玉ねぎ、にんじん、卵、パン粉、塩、こしょう]、大根、文化ねぎ各適宜

【作り方】

- ①蒸し上がったもち米に、脱脂粉乳をふりかけながら、よく混ぜてもちにします。
- ②ハンバーグを作る要領で材料をよくこね、1cm角にきったもちを包み込むようにまとめて焼く。
- ③焼き上がったハンバーグは皿に取り、大根おろしをたっぷりのせ、文化ねぎの小口切りを飾る。好みでポン酢やしょうゆでいただく。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

もち田楽



アツアツのもちの上でとろけるチーズが、田楽みそと程よく混ざり、コクのある味に仕上げます。

【材料】

切りもち、とろけるチーズ、みそだれ[みそ、砂糖、酒、だし汁各適宜]

:
:
:
:
:

【作り方】

- ①調味料を混ぜてみそだれを作っておく。
- ②切りもちにとろけるチーズをのせ、電子レンジで加熱する。
- ③②にみそをぬり、盛りつける。

餅いが肉まん



野菜や肉が豊富に使われて栄養満点。もち米の粒感も程よく、大人だけでなく、お子さまのおやつにもぜひどうぞ。

【材料】(4人分)

A [小麦粉カップ3、重曹、牛乳1/2カップ、ベーキングパウダー、酢、蜂蜜、つきたてのもち100g]
B [合いびき肉(譬井牛、譬井豚)100g、玉ねぎ、にら、にんじん、ごぼう各適宜、片栗粉、塩、こしょう少々]
もち米4合、枝豆25g、小豆25g

:
:
:
:
:

【作り方】

- ①Bの材料で肉だんごを作る。
- ②Aの材料で皮を作る(耳たぶくらいの固さ)。
- ③肉だんごを②の皮でくるむ。
- ④③にもち米、枝豆、小豆を混ぜて炊いたものをまぶして15分蒸す。

もちのオレンジソース



お子さまが苦手なにんじんも、ドレッシングに加えることでおいしいソースに早変わり。βカロチン、カルシウムも豊富に含まれています。

【材料】

大根、にんじん、酢、塩、白ごま、セパレートドレッシング、切りもち、とろけるチーズ各適宜

【作り方】

- ①大根、にんじんはすりおろし、酢、塩で味を付けておく。
- ②フライパンでいった白ごまを、すっておく。
- ③ ①②をボウルに移し、セパレートドレッシングをかけソースを作る。
- ④皿に③を盛り、その上につきたてもちか市販の切りもちを温めてのせ、とろけるチーズをのせてさらに③をかける。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

いもころもち



砂糖をまったく使わないヘルシーなもちのデザート。マーマレードで煮たさつまいもは、やさしい甘味が感じられます。

【材料】

もち、さつまいも、マーマレード、塩、片栗粉、水各適宜

【作り方】

- ①さつまいもは1cm角に切って水にさらし、水、マーマレードと共に柔らかく煮る。
- ②塩少々を入れて味を調え、水溶き片栗粉を入れてトロミをつける。
- ③柔らかいもちに②をかけて食べる。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

にんじんだいすき



にんじんはバターで炒めることで甘味がいっそう増します。
さらに果物と一緒に煮込むので、お子さまのおやつにもピッタリの一品。

【材料】

もち、にんじん、バナナ、バター、レーズン、塩、水各適宜

【作り方】

- ①にんじんはすりおろし、バナナは1cm角に切り、バター少々で炒める。
② ①に水を少量加え、レーズンも加えてバナナが柔らかくなるまで煮る。
③塩少々を入れて味を調べ、柔らかいもちにかける。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

ザ・ミックス餅とピーマン1/2



残り物のもちを利用した一品。中に入れる具は冷蔵庫の中にあるものを
適当に取り入れ、自分流にアレンジしてみてください。

【材料】

もち、チーズ、サラミ、コーン、豚ひき肉、納豆、いずれもスプーン1杯くらい、ピーマン1~2個、南蛮みそ少々、ギョウザの皮、こしょう、塩少々

【作り方】

①ちょっと固くなった残りものもちを手で適当にこねて、小さく切った材料(納豆は細かくきざむ)と混ぜ合わせる。

- ②こしょう、塩少々で味を調べてギョウザの皮で包む。
③もう1種類はピーマンの中に入れる。
④ ②③を油で揚げ、南蛮みそをつけて食べる。
※油で揚げずにそのまま冷凍保存し、自然解凍して油で揚げることもできます。冷めてしまったときはレンジで温め直して下さい。固いもちを油で揚げると、一段と風味が増しおいしくいただけます。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

バター入り豆餅



もちをつく最中にバターや枝豆を加えてさらにまたもちをつくので、
素材の味がもちによく溶け込みます。

【材料】

もち米、茹で枝豆、茹でとうもろこし（冷
凍でもよい）、バター、砂糖、塩各適宜

:
:
:
:
:

【作り方】

①もち米を蒸してつく。
②なかばつけたら枝豆、とうもろこし、砂
糖、塩、バターを入れ混ぜ合わせ、もちを
さらについて、食べやすい形にちぎって整
える。

:

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

いわい牛巻き



大根おろしとしょうゆで、さっぱりとした和風の味に仕上げました。
サラダ油はあくまでも薄くひく程度に。

【材料】

角切りもち2個、いわい牛もも肉薄切り2
枚、サラダ油少々、大根（おろし用）少々、
しょうゆ、飾り用に笹の葉2枚

:
:
:
:
:

【作り方】

①いわい牛もも肉の薄切りを広げ、手前に
角切りもちをのせクルクルとりの巻きの方
のように巻く。
②熱したフライパンにサラダ油を薄くひい
て①のもちの巻き終わりのほうを下にして
のせる。フタをして弱火で焼く。
③飾りの笹を敷いて、もちをのせ、大根お
ろしをたっぷり添える。しょうゆをかけて
食べる。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

関農ポトフ



じっくり煮込んだ野菜はもちろん、もちにもしょうゆの薄味がよくしみこみます。
寒い冬には、ポカポカのポトフが一番です。

【材料】(4人分)

いわい豚バラ肉200g、一関の干ししいたけ4枚、いわいもち4切、かぶ300g、じゃがいも200g、にんじん50g、こんにゃく120g、さやいんげん50g、酒小さじ2、塩少々、薄口しょうゆ20g、みりん10g、だしこんぶ、一味唐辛子、水800cc

【作り方】

①バラ肉は一口大、かぶは1/4、にんじんとじゃがいもは乱切り、干ししいたけは戻

して1/4に切り、こんにゃくは大きめの乱切りにしてさっと茹でる。さやいんげんは3等分に切る。

②鍋に①を入れ(じゃがいもはあとで)水とだしこんぶ、しょうゆの1/3を入れアクを取りながら煮る。やや火が通ったら残りのしょうゆを入れ、じゃがいもを加え弱火でじっくり煮こむ。

③火からおろす3分位前にもちを入れ、一味唐辛子をふって食べる。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

もちじゃがチーズ焼き



いろいろな野菜をミックスしてピザ風に。お子さまのおやつや、ビールのおつまみなど、どんな時も活躍する一品です。

【材料】(4人分)

もち大2切、じゃがいも200g、ベーコン40g、玉ねぎ80g、ピーマン40g、コーン20g、ミックスチーズ50g、パセリ少々、バター小さじ3、塩・こしょう少々

【作り方】

①じゃがいもは1cmの厚さに切り水にさらした後茹でる。

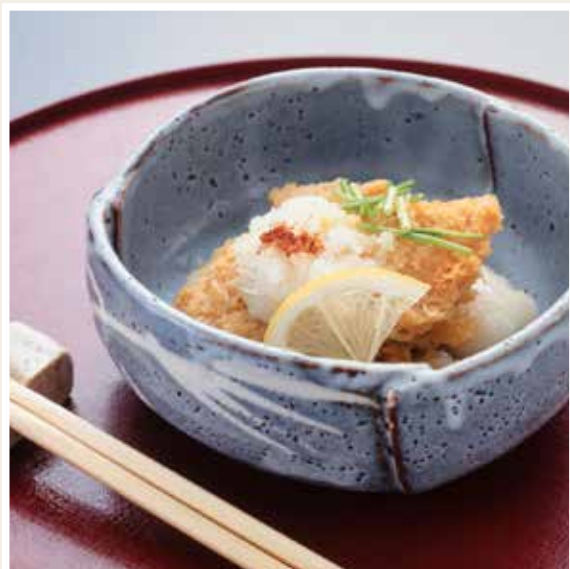
②ベーコンは5mm幅に切り、玉ねぎ、ピーマンはせん切りにする。

③器にバターをぬり①を入れて軽く塩・こしょうをし、さいの目に切ったもちを入れる。

④③にコーンをのせチーズをかけパセリのみじん切りを散らしオーブンで焼く。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

ねばってカツ Vサインもち



甘辛く煮たトンカツはお子さまにも喜ばれます。大人向けには薬味を少し強く効かせて。運動会や試験の前日に食べれば結果はV。

【材料】

もち、トンカツ、大根おろし、みつ葉、砂糖、しょうゆ各適宜

【作り方】

- ①大根おろしを少し敷いた器に、つきたて（またはジャー保温）のもちを2〜3個切ったのせる。
- ②トンカツを砂糖・しょうゆと少量の水で甘辛く煮て、煮汁ごともちにのせる。
- ③トンカツの上にさらに大根おろしをのせ、かざりにみつ葉のくきを散らす（好みで七味などをかけても）。

洋風七草



春の七草をオートミール風にアレンジしました。胃腸が疲れた時は、温かい七草がゆでお腹を休めて。

【材料】

米、春の七草、牛乳、もち各適宜、塩少々

【作り方】

- ①牛乳でおかゆをたいて塩味を付ける。
- ②焼いたもちを入れて、七草をきざんで散らす。

チリソース餅



にんにくをたっぷり効かせたチリソースはもちとよく合います。さらにスパイシーに仕上げたい時は、豆板醤を強く利かせて。

【材料】

もち適宜、卵2個、にんにく、ねぎ、しょうが、パセリ、片栗粉、サラダ油、豆板醤、トマトケチャップ、酒、塩、ラー油、スープ各適宜

【作り方】

- ①ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにしておく。
- ②鍋を熱し、油を入れいり卵を作る。
- ③別の鍋にラー油を入れ、豆板醤を炒めスープを加えて①とトマトケチャップ、酒、塩で味を調える。水溶き片栗粉でとろみをつけ、いり卵を加える。
- ④一口大に切ったもちに③をかけパセリを飾る。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

キムチ餅



白菜とエビの歯ごたえにピリッとしたキムチの辛さが加わって、キムチ好きの人には見逃せない一品。

【材料】

エビ、塩辛、キムチの素、白菜の漬物、もち、しいたけ、にんじん、ピーマン各適宜

【作り方】

- ①ボイルしたエビ、塩辛、キムチの素を白菜の漬物をぎざんだ中からめる。
- ②しいたけ、にんじんは小口に切り、ピーマンはちぎり、サッと塩、こしょうで炒め、①に混ぜる。
- ③つきたてのもちを②へ手切りしてからめ、盛り付ける。ワカメ、ごまをふりかけてもいい。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

焼き餅の五目あんかけ



ごま油のかくし味と香りが食欲をそそります。
焼きたてのもちにかけることがポイント、熱いうちに召し上がってください。

【材料】

切りもち 300g、芝エビ 100g、茹でたけのこ 100g、ハム 2枚、鶏ささみ 1本、干しいたけ 2枚、きくらげ 8枚、絹さや 12枚、サラダ油 大さじ 4、片栗粉 大さじ 2、ごま油 少々、塩 少々、A [鶏がらスープ 2カップ、塩 小さじ 1/2、酒、しょうゆ、砂糖 各小さじ 1、こしょう 少々]

【作り方】

① もちはレンジにかけ、できる限り薄くのばしてカラカラにする。

② エビはごま油、塩、片栗粉(分量外)をまぶして下味を付ける。鶏ささみは筋を取ってそぎ切りにする。

③ ハムはいちょう切り、たけのこは薄く切り、干しいたけは水で戻してそぎ切り、きくらげも戻して石づきを取る。絹さやは筋を取って2つに切る。

④ 中華鍋でエビを炒め取り出す。鶏ささみ、しいたけ、たけのこ、きくらげ、絹さや、ハムの順に炒め、Aを加えて煮る。エビを加え味がしみこんだら片栗粉でとろみをつけ、ごま油をたらす。

⑤ もちをサラダ油でカリッと焼き、器に盛り、熱い五目あんを全体にかける。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

あげもちの中華ソースかけ



中華ソースのにんにくと甘みそがよく効いています。
ソースを煮る時は、あまり煮詰めないように。

【材料】(4人分)

もち 4個、サラダ油 1カップ、ソース [干しいたけ 1枚、ねぎ 15cm、砂糖 中さじ 2、にんにく 1片、甘みそ 中さじ 1、しょうゆ 中さじ 1、しょうが汁 少々、赤唐辛子 少々、酢 小さじ 2、水 40cc]

【作り方】

① 干しいたけは水で戻しておく。

② ①のしいたけ、ねぎ、にんにくはみじ

んにんにくにしておく。

③ ボウルに各調味料を入れ、②の具も入れて混ぜ合わせておく。

④ もちは食べやすい大きさに切って、サラダ油を熱し、中火で両面を2分間くらいずつ揚げる。

⑤ ③で混ぜ合わせておいたソースをフライパンか鍋でひと煮立ちさせ、④の揚げたもちにかけて出来上がり。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

マーボー
麻婆餅



にらの代わりに、さやいんげん、ピーマン、ねぎなどを入れてもおいしくできます。
時間がない時は市販のマーボー豆腐の素を使って簡単に。

【材料】

もち適宜、豚ひき肉35g、にんにく、にら、
片栗粉、だし汁、ごま油、油、しょうゆ、塩、
砂糖、うま味調味料各適宜

③中華鍋に油を熱し、にんにく、ひき肉の
順に入れて炒め、手早くだし汁と調味料を
加える。

④少し煮込んでから水溶き片栗粉を流し込
み、ひき肉あんを作る。

⑤ ④にもちとにら、ごま油少々を入れて
炒め合わせ、器に盛る。

【作り方】

①もちは一口大に切り分ける。
②にんにくはみじん切り、にらは5mmく
らいの長さに切る。

揚げもちのキムチ味



すまし汁はお好みに合わせて味を調べてください。
キムチ風味に仕上げているので、中華料理とよく合うスープです。

【材料】

角切りもち1個、大根80g、にんじん
10g、ピーマン1/2個、牛もも肉20g、
市販のキムチの素適宜、しょうゆ・ごま油・
ごま少々、揚げ油

【作り方】

①もちは低温で揚げ、お湯をかけ油ぬぎを
しておく。
②材料はすべてせん切り。大根、にんじん

は塩をふり、水洗いして絞り、キムチの素
を加えておく。

③すまし汁を作り、ピーマンを入れ沸騰し
たらに大根、にんじん、牛肉を入れ、サッ
とあたたまったところを、もちにかける。

④ごまを手でつぶしながらかけ、ごま油を
1〜2滴おとして食べる。

三色もち



三色の彩りがきれいな田舎風のおやつ。
お子様と一緒に作ってみてはいかがでしょうか？

【材料】

くるみ、ごま、青ばた豆、砂糖、塩各適宜

:
:
:
:
:
:
:

【作り方】

- ①青ばた豆を6時間水に浸す。
- ②くるみをきざむ。
- ③もち米、青ばた豆を一緒に蒸す。
- ④③にごま、くるみを混ぜ、砂糖と塩で味を付ける。

:
:
:
:

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

おさつ大福



さつまいもと小豆の甘味が素朴な味わいを感じさせます。
添加物を一切使用しない手作りならではの大き福です。

【材料】

もち米一升、砂糖200g、小豆2カップ、
塩少々、さつまいも500g、片栗粉適量

:
:
:
:
:
:
:

【作り方】

- ①小豆を煮て砂糖、塩で味付けし、粒あんを作る。
- ②一晩水につけたもち米を蒸してもちをつく。
- ③さつまいもの皮を取り10分くらい水に

- さらし、蒸す。
④蒸し上がった熱いさつまいもを細かく刻んで②のもちに入れてさらにつく。
⑤④を20個に分け、あんを入れ大福もちを作る。表面に薄く片栗粉をまぶす。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

もちのシンフォニー



パーティーで大活躍するもち料理のオードブル。
もちの彩りもきれいで、並べるだけでも楽しめます。

【材料】

もち米600g、片栗粉、抹茶、サフラン各適宜、A [ムキエビ8個、ホタテ8個、玉ねぎ1個、パセリ、マヨネーズ、ケチャップ、酒、塩、こしょう各適宜]、B [ツナ1缶、青じそ8枚、しらす大さじ2、ねりゴマ(白)大1/2袋、しょうゆ少々]、C [鮭2切、玉ねぎ1個、マッシュルーム小2缶、ヨーグルト大2個、さつまいも小1本、バター、塩、こしょう少々]

【作り方】

①もちを3等分して、1/3は抹茶を、1/3のもちにはサフラン少々を混ぜ、それぞれ8等分に分け片栗粉を敷いたバットに取る。

②Aのエビ、ホタテはお酒で蒸し粗くみじん切り、

玉ねぎは薄切り、パセリはみじん切り。これらにマヨネーズ、ケチャップ、塩、こしょうで下味をつけ8等分しておく。

③Bのツナ缶は油を切ってほぐしておく、青じそはせん切り、しらすは熱湯にくぐらせ、ねりゴマ、しょうゆで味を付け8等分しておく。

④Cのさつまいもは蒸して裏ごしをする。鮭(焼いてほぐす)と玉ねぎのみじん切り、薄切りのマッシュルームをバターで炒め、塩、こしょう、ヨーグルト、さつまいもの裏ごしを混ぜ8等分しておく。

⑤①を円形にのぼして、A、B、Cをそれぞれもちの中に入れて計24個を作る。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

栗ッコ餅



くるみは心臓病や神経痛に、山いもは神経痛や糖尿病に、
大根葉は頭痛などによいとわれています。おじいちゃん、おばあちゃんにもどうぞ。

【材料】

もち米1升、小豆5合、栗20個、くるみ10個、山いも1本、砂糖1kg、塩少々、大根葉少々

【作り方】

①大根葉をかげ干しにして粉にする。
②くるみを殻から取り出しておく。
③小豆と砂糖であんを作る。
④栗の皮としぶを取り除き、よく洗って砂

糖と塩で煮詰め、③の中に入れて丸める。

⑤山いもはよく洗いおろし金でする。

⑥もちをつきながら、すり落した山いもを少しずつ入れさらにつく。

⑦ついたもちに④を入れ大根葉の粉で包み、くるみをのせる。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

笹もちのお土産風



保存する時は笹の葉に包んだまま冷蔵庫に入れて。そのまま蒸し器でさっと蒸すとおいしく食べられます。冷凍した場合は自然解凍してください。

【材料】(2人分)

もち米2カップ、牛乳140cc、塩ひとつまみ、油大さじ1

A [くるみ30g(すり鉢でする)、みそ大さじ3、しょうゆ大さじ1、砂糖大さじ3、みりん大さじ2]

B [大豆(水煮)50g(粗みじん切り)、にんじん30g(せん切り)、ごぼう(ささがき)]
笹の葉

【作り方】

- ①もち米は一晩水につけ、ザルにあげ水を切る。
- ②①と牛乳・塩をミキサーに1～2分かけ、蒸し器で蒸す。
- ③Aを混ぜておく。Bは油でいためAを加え弱火で煮る。
- ④②のもちを一口大にして③をまわりに塗り笹の葉で包む。

即席大福



もちつき機を使わずに蒸すだけでできる、手間いらずの大福。短時間でしかも簡単に手作りのおやつが作れます。

【材料】

もち皮 [もち粉250g、片栗粉大さじ1、砂糖150g、食紅少々]

あん [大豆300g、きざみわかめカップ1/2、白すりごま小さじ2、バター大さじ1、砂糖200]、手打粉適量

【作り方】

- ①大豆はゆでて皮をむきすりつぶす。わかめは水洗いしてみじん切りにする。
- ②鍋にバター、砂糖、すった大豆、すりごま、

- わかめを入れてよく練る。できたあんを10等分する。
- ③もち粉と片栗粉を混ぜ、ぬるま湯で練り10～15分程蒸したものをボウルまたはすり鉢に入れ、砂糖、食紅を混ぜて、ねばりが出るまで練る。
- ④手打粉を敷き、③のもちを10等分してならべ、②のあんをつつみ、まるめ込んでできあがり。
- ※あんはかぼちゃ、さつまいも等でも応用できます。

お好み焼き餅



ふつうのお好み焼きの中に切りもちを入れた、ごく簡単なもち料理です。
大人から子供までワイワイ楽しみながら食べられる一品です。

【材料】(4人分)

切りもち2個、キャベツ1/2個、ちくわ2本、
イカ1ぱい、ベーコン3枚、小麦粉1カップ、
卵2個、水1カップ、塩少々、ソース、マ
ヨネーズ、削り節、紅しょうが各適量

【作り方】

- ①切りもちを細切り、キャベツはせん切り、
ちくわ、イカ、ベーコンは細かく切る。
- ②ボウルに①、小麦粉、卵、水、塩少々を
加えよく混ぜる。
- ③ホットプレート、またはフライパンに薄
く油をひき、②を適量のせて焼く。
- ④③にソースやマヨネーズをぬり、削り
節や紅しょうがをのせる。

ごんぼほり(和菓子)



ごぼうのアク抜きを十分しないと色がきれいに出来ません。
ワインを入れた後は焦げやすいので、水分をとばすように煮詰めてください。

【材料】(4人分)

もち粉1カップ、粉砂糖1/3、ごぼう小1
本、砂糖大さじ3、赤ワイン大さじ3、酢
少々、抹茶またはゆかり少々

【作り方】

- ①ごぼうは長さを揃え3mmくらいにきざ
む(アク抜きを3回する)。
- ②鍋にごぼう、ヒタヒタの水と酢を入れ火
にかけて、柔らかくなったら砂糖とワインを

入れ、とろ火でゆっくり煮詰める。

- ③もち粉と粉砂糖を混ぜ、お湯でこね耳た
ぶくらいの大きさにまとめる。
- ④麺棒で延ばしごぼうを芯にしてクルリと
巻いて、湯気のたった蒸し器で1分蒸す。
- ⑤冷めたら抹茶またはゆかりをまぶし、切
り分ける。

里の秋



栗、小豆がない時は、缶詰のゆで小豆、ピン詰の栗を利用するとおいしく仕上がります。

【材料】

もち米、小豆、栗、砂糖、塩、里いも、くちなしの実各適宜

【作り方】

- ①小豆は洗ってかために煮て、砂糖、塩で味付けする。
- ②栗は皮を取り、かための甘露煮にする。(この時くちなしの実を使う)
- ③もち米を洗って蒸し、柔らかさを保つため茹でた里いもを入れてつく。
- ④できたもちに②を粗く切ったものと、①を入れて混ぜ、均一にする。
- ⑤④をのしもちにし、適当な大きさに切る。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

まんぷく野菜もち



野菜がたっぷり使われているので栄養バランスがととてもよい一品。ボリュームもあるので質・量ともにお腹を満たしてくれます。

【材料】

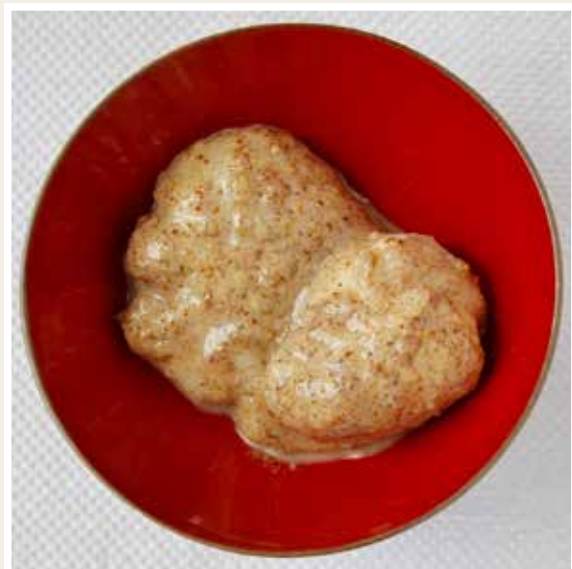
もち米1升、モロヘイヤの粉1カップ、砂糖40g、塩大さじ1
あん [にんじん1/3本、しいたけ6個、キャベツ葉4枚、玉ねぎ中1個、砂糖少々、みそ大さじ2、卵2個]

【作り方】

- ①もちにモロヘイヤの粉を入れ混ぜあわせる。
- ②あんの材料の季節の野菜をフードカッターに入れてざざむ。
- ③②に砂糖とみそを入れ卵で固める。
- ④①を適当にちぎって③を入れて出来上がり。

>>> 一関地方で生まれたアイディアもち料理レシピ

じゅうねクルミもち



じゅうね(エゴマ)とくるみを擦ったものを混ぜた伝統的なもち料理。
じゅうねもクルミも保存が効くので、年中食べることができる。

【材料】

じゅうね、くるみ、砂糖、しょうゆ、ぬるめのお湯

【作り方】

- ①じゅうねをフライパンで乾煎りする。
- ②すり鉢またはミキサーにじゅうね、くるみ、砂糖、しょうゆ、ぬるめの水を入れて砕く。くるみはじゅうねの味を良くするために入れる。じゅうね:くるみをおよそ7:3の割合で入れる。

>>> 石川次子さん(萩荘)

栗の白重ね



栗生地は砂糖を使わず、栗本来の甘味を活かしました。
モチモチの食感にサクサクの歯ざわり。ハーブの香りもほのかにたただよいます。

【材料】

もち生地A [もち200g、バター大さじ1、砂糖小さじ2、アニスシード大さじ2]
栗生地B [牛乳550cc、栗粉200g、オリーブオイル小さじ1と1/2、塩少々、くるみ、レーズン各30g]
マロンクリーム [コーンスターチ、薄力粉、砂糖、牛乳、生クリーム、卵黄、栗ペースト、ラム酒各適宜]、

【作り方】

- ①鍋にBの牛乳と栗粉を入れ、よく混ぜてから火にかけて練り上げる。
- ②ペースト状になったらBの残りの材料を加え、よく混ぜ合わせ、オープンシートに薄くのばし(20cm四方2枚分) 160°Cに熱したオープンで45分焼く。

- ③マロンクリームを作る。ボウルにコーンスターチと薄力粉をふるいながら入れ、砂糖と牛乳、生クリームを加えかき混ぜてから、レンジで1分30秒加熱する。
- ④③を取り出し、熱いうちに手早くかき混ぜ、とろみが出たところに卵黄を加える。さらにかき混ぜレンジで30秒加熱し、栗ペーストとラム酒を加えさらにかき混ぜる。
- ⑤Aは材料をすべて練り合わせ、Bと同じ大きさののばし②の要領で焼く。
- ⑥焼き上がったAとBを3等分に切る。
- ⑦B→A→栗の甘煮のスライス→マロンクリーム→B→A→マロンクリーム→Bの順に重ね、5つに分ける。
- ⑧切り分けたものに、マロンクリームと栗の甘煮を飾り、粉砂糖をかける。

>>> 一関地方で生まれたアイデアもち料理レシピ

餅のおやき



くるみとごまをする手間がいらないので簡単に作れます。
くるみとごまはとても体によいので、お茶うけにぜひどうぞ。

【材料】

もち、くるみ、いりごま、みそ、砂糖各適宜

【作り方】

- ①くるみ、いりごまはそれぞれ軽くつぶす。
- ②みそと砂糖をくるみ、ごまにそれぞれ混ぜ、くるみみそ、ごまみそを作る。
- ③もちはレンジ等で少し温め、串にさす。
- ④ ③にくるみみそ、ごまみそをそれぞれつけて、ガス火等で焦げ目がつくくらいにさっと焼く。

たこ焼き風大福



大福、ホットケーキ、たこ焼きが一つになったたこ焼き風のよくばり大福。
レーズンも入っていっそうおいしく仕上がっています。

【材料】

ホットケーキミックスの粉200g、卵2個(SかM)、牛乳、レーズン各適宜、切りもち1cm角に切ったものを30個、ゆで小豆(缶詰)、サラダ油少々

【作り方】

- ①ボウルにホットケーキミックス粉、卵、レーズン、牛乳を入れよく混ぜる。
- ②たこ焼き器を熱してサラダ油を薄くひき、①を八分目ぐらいに流して入れ、まわりが焼けてきたらもちとゆで小豆を入れ、竹串または箸を使ってひっくり返す。

スティックおつまみもち



サクッとした食感がたまらないもちのスナック。
ピリリとしたカレー風味がほどこされ、ビールのおつまみに最適!

【材料】

切りもち 4個、
A [カレー粉小さじ1、塩小さじ1]
B [パプリカ小さじ1、塩小さじ1、粉チーズ大さじ2]
揚げ油適量

【作り方】

①切りもちは細く切って天日で干し、低温の油でゆっくり揚げ。
②①にA、Bを各々まぶす。

フルーツ餅



もちのフルーツサラダ。果物のさわやかな風味が口いっぱいに広がります。
ビタミンCがたっぷり含まれ、美容にとってもいい一品です。

【材料】

もち適宜、りんご1個、柿1個、キウイ1個、大根1/2本、酢、砂糖、塩各適宜

【作り方】

①りんごは、とこるところ皮をむき1cm角のさいの目切りにし塩水に入れる。
②柿、キウイも皮をむき、りんごと同様に切る。
③大根はおろし器でおろし、少し水を切り、酢、砂糖、塩で甘酢を作り和える。
④もちを一口大より少し小さめに切り、①②③と和える。

高原餅



煮詰めたブルーベリーには、甘味がいっぱいつまっています。
もちをつく最中に実を入れるので、もちと果実がよくからみます。

【材料】

もち、ブルーベリーの焼酎漬け、砂糖各適宜

:
:
:
:
:

【作り方】

①焼酎漬けたブルーベリーを砂糖で煮詰め、干しぶどう状態にする。
②半ばつき上がったもちの中に①を入れてつく。

:
:
:
:
:

モロヘイヤ餅



モロヘイヤとブルーベリーには栄養たっぷり。
ブルーベリーの甘さがモロヘイヤのくさみを消し、食べやすく仕上がっています。

【材料】

もち、モロヘイヤ、ブルーベリーの焼酎漬け、砂糖、炭酸水各適宜

:
:
:
:
:

【作り方】

①モロヘイヤを炭酸水でゆでる。
②ゆで上がったモロヘイヤをきざむ。
③焼酎漬けたブルーベリーを、干しぶどう状になるまで砂糖で煮詰める。
④草もちの要領で、②をもちの中に入れ混ぜ、その中に③を混ぜてつき丸める。

:
:
:
:
:

キャロットラペ餅



お酢のさっぱり感がにんじんの臭みを感じさせません。
お餅の甘さとお酢の爽やかさで食欲のない暑い日でも食べやすくなっています。

【材料】

カラーにんじん、小餅、オリーブオイル、酢、
塩、ブラックペッパー各適宜

:
:
:
:

【作り方】

①カラーにんじんは薄切りにする。
②オリーブオイル、酢、塩、ブラックペッ
パーを混ぜ合わせカラーにんじん、小餅を
加えてよく和えれば完成。

おくらとトマトのごまドレサラダ餅



おぐらのねばねばとトマトの酸味で
のど越しよく食べられる、夏にぴったりのサラダ。

【材料】

おくら、プチトマト、小餅、ごまドレッシ
ング各適宜

:
:
:
:

【作り方】

①おぐらはさっと茹で、プチトマトは水で
さっと洗い流しておく。
②器に半分に切ったおくらとプチトマト、
小餅と一緒に盛りつけ、ごまドレッシング
をかける。

ねっとり長いもとじゃこの 和風サラダ餅



わさびのほんのりした辛さが、お餅の甘味でマイルドになり、
おいしく召し上がれます。

【材料】

長いも、じゃこ、削り節、小餅、わさびド
レッシング(和風ドレッシングでもおいし
く召し上がれます) 各適宜

【作り方】

①長いもは皮をむき1cmくらいの厚みの
半月切り、またはいちょう切りにする。
②ボウルに切った長いもとじゃこ、小餅を
入れよく混ぜ合わせ、ドレッシングも入れ

て味がなじむように混ぜ合わせる。

③器に盛りたっぷりの削り節をかけて完成
です。

※長いもの表面をさっとあぶっても食感が
変わりおいしくいただけます。

夏野菜のコロコロサラダ餅



夏の暑い時期に冷やして食べると、体を冷やし、
さらにアーリーレッドが血圧上昇を抑制します。

【材料】

トマト、きゅうり、アーリーレッド、小餅、
好みのドレッシング(写真は玉ねぎのおろ
しドレッシング)各適宜

【作り方】

①トマトときゅうりは乱切りにする。アー
リーレッドは薄くスライスし塩で揉み流水
で流す。

②ボウルにすべての材料を入れ混ぜる。

③器に盛り完成!

柿とモッツアレラのサラダ餅



甘すぎないフルーツサラダです。
バジルソースが柿の香りと、チーズの味わいをまとめ上げます。

【材料】

柿(種なし)、モッツアレラチーズ、バジル、
小餅、オリーブオイル、塩、ブラックペッ
パー各適宜

【作り方】

- ①柿は皮をむき、スライスする。モッツアレラチーズも同じくらいの大きさにカットする。
- ②ボウルに①とバジルをちぎりながら入れる。ブラックペッパー、塩で味を調べ、潰さないように混ぜ合わせる。
- ③器に盛り、小餅も入れオリーブオイルを回しかける。上にバジルの葉を飾る。

トマトと胡瓜とアボカドの黒ごまサラダ餅



夏場の冷蔵庫の中身で手軽に作れます。
トマトの酸味、アボカドのクリーミーさ、もちの甘味がベストマッチなレシピです。

【材料】

トマト、きゅうり、アボカド、小餅、黒ご
まドレッシング各適宜

【作り方】

- ①トマトは乱切り、きゅうりはサイコロ状、アボカドも乱切りにカットする。
 - ②ボウルに切った野菜をすべて入れ、黒ごまドレッシングとよく混ぜる。
 - ③器に盛り、小餅も入れて完成です。
- ※アボカドにレモン汁をかけると変色防止になる。

真鯛のカルパッチョ餅



一見意外に感じる組み合わせですが、野菜のシャキシャキ感・鯛の食感・もちのモチモチ感が絶妙に合っています。

【材料】

真鯛(お刺身用)、レタス、玉ねぎ、にんじん、水菜、わかめ、ドレッシング、小餅 各適宜

【作り方】

- ① にんじんは千切りにし、玉ねぎは薄くスライスしておく。水菜は食べやすい大きさに切る。
- ② わかめはさっと茹で、食べやすい長さに切っておく。
- ③ 皿にレタスと切った野菜をしき、わかめも添える。
- ④ 真鯛、小餅を上のにせドレッシングをかける。

ツナ玉サラダ餅



大量に玉ねぎを消費するのにもってこいのレシピです。玉ねぎの辛みがもちの甘味で和らぎます。

【材料】

玉ねぎ、ツナ缶、削り節、マヨネーズ、こしょう、小餅 各適宜

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄くスライスし、塩で揉み流水で洗い流し水気を切る。
 - ② ツナ缶の油を切り玉ねぎと混ぜ、マヨネーズ、こしょうを加えてよく混ぜる。
 - ③ 器に小餅をおき、②を上のにせ削り節をかければ完成です。
- ※こしょうが苦手な場合は少ししょうゆを入れてもOK!

いちじく
無花果の生ハム巻お餅サラダ



前菜としておすすめの一品。
野菜やもちを入れることで悪酔いもしなくなります。

【材料】

いちじく、ペビーリーフ、ラディッシュ、
生ハム、カッテージチーズ、小餅、オリ
ブオイル、ブラックペッパー各適宜

③いちじくは大きさを見て、4～6等分に
切り生ハムを巻きペビーリーフの上に盛り
付け、小餅ものせる。
④カッテージチーズ、ブラックペッパーを
散らし上からオリーブオイルを振りかける。

【作り方】

①ラディッシュは薄くスライスし、ペビー
リーフとざっくりと混ぜておく。
②皿にペビーリーフとラディッシュを敷き
つめる。

わかめと玉ねぎのシンプルサラダ餅



玉ねぎのシャキシャキ感、わかめの磯の香と食感と
もちの甘味がお互いを引き立てています。

【材料】

わかめ、玉ねぎ、にんじん、小餅、青じそ
ドレッシング各適宜

【作り方】

①玉ねぎは薄くスライスし、塩で揉み流水
で洗い流し水気を切る。
②わかめはさっと熱湯で茹で食べやすい大
きさに切る。
③ボウルに玉ねぎとわかめを入れドレッシ
ングで和える。小餅も入れる。
④器に盛り、上になんじんの千切りをのせ
出来上がり。

サンチュ風サラダ餅



お餅もサラダも持ち歩きたい……。
そんなあなたにおすすめの手巻きサラダ。

【材料】

サンチュ、好みの野菜（きゅうり、ミニト
マト、アーリーレッドなど）、ハム、小餅、
好みのドレッシング（写真はネギ入り中華
ドレッシングとオーロラソース） 各適宜

【作り方】

①サンチュは洗って水分をよく切る。野菜
は食べやすい大きさに切る。
②サンチュの上に野菜とハム、小餅をのせ
て好みのドレッシングで召し上がれ♪

いちじく 無花果ジャムと小餅



ハレの日に提供するお餅のバリエーションの1つにぜひ！
採れたていちじくのジャムは色味もきれいです。

【材料】

いちじく、砂糖、レモン汁、小餅 各適宜

【作り方】

①いちじくは皮をむき乱切りしておく。
②鍋にいちじくと砂糖を入れ、弱火にかけ
る。
③レモン汁を加え、焦げないように煮詰め
る。味を見て足りない場合は砂糖を加え調
整する。
④器に小餅を入れたらジャムをかけて
完成！

小餅入りアイスチョコドリンク



学生さんにオススメの一品。
しっかり手軽にエネルギー補給をしたいときに。

【材料】

チョコレート、牛乳、生クリーム、砂糖、
小餅 各適宜

【作り方】

- ①チョコレートは細かく刻み、小鍋に入れ湯せんにかける。別の小鍋に牛乳、生クリームを入れて弱火にかける。
- ②湯せんにかけたチョコレートが溶けてきたら、温めている牛乳、生クリームに加え弱火にして混ぜる。味を見て甘みが足りない時は砂糖で調整する。
- ③粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。冷えたら器に入れ小餅をのせ出来上がり。

>>> 片岡奈美さん(大林製菓)

バターナッツ南瓜ジャムと小餅



煮物などでは扱いづらいバターナッツ南瓜も、ジャムにすることでとってもおいしくなります。お餅にも、パンにも合います。

【材料】

バターナッツ南瓜、砂糖、はちみつ、水、
レモン汁、ミント(飾り用)、小餅各適宜
(好みでシナモンパウダーを入れても)

【作り方】

- ①バターナッツ南瓜の皮をむき一口大に切る。鍋に小餅とミント以外の材料を入れて火にかけ焦がさないように時々かき混ぜる。
- ②柔らかくなってきたら弱火にして潰しながら好みの固さに煮詰める。
- ③器に盛りつけ小餅、ミントをのせる。

>>> 片岡奈美さん(大林製菓)

豆腐あيس



甘さ控えめで食後にさっぱりヘルシーなスイーツ。
お豆腐の香りがほんのりするシャーベットアイスとお餅がとても合います。

【材料】

絹ごし豆腐、牛乳、砂糖、バニラエッセンス、小餅、ミント(飾り用)各適宜

:
:
:
:
:

【作り方】

- ①絹ごし豆腐、牛乳、砂糖、バニラエッセンスをミキサーに滑らかになるまでかける。ジップロックなど、冷凍用の保存袋に入れ、冷凍庫へ。
- ②固まったら冷凍庫から出し、袋のままのみほぐし器に盛り付ける。
- ③小餅を上へのせミントを飾る。

りんごとさつま芋のペースト



秋の恵みが詰まった一品。食物繊維たっぷりでお腹持ちもよく
りんごの酸味とさつま芋の甘さにお餅がよく合います。

【材料】

りんご、さつま芋、砂糖、はちみつ、レモン汁、水、小餅 各適宜

:
:
:
:
:

【作り方】

- ①さつま芋は皮をむき小さめに切り水にさらす。りんごも皮をむき小さめに切る。鍋にりんご以外の材料を入れ混ぜる。その上にりんごをまんべんなくのせる。
- ②蓋をして弱火に30分くらいかける。ア

クが出たら取る。さつま芋が柔らかくなり煮汁が少なくなったらミキサーで滑らかにする。
③器に小餅を入れペーストをかけ出来上がり。

ブルーベリーソルベ餅



甘酸っぱいソルベにもちのほんのりした甘さがマッチします。
食欲がない時期にエネルギー補給も無理なくできます。

【材料】

ブルーベリー、レモン果汁、砂糖、水、小餅、ミント(飾り用) 各適宜

③味を見て、甘みが足りない場合はシロップを足す。型、または容器に流し入れ2〜3時間冷凍庫に入れる。

④固まったら器に盛り付け小餅、ミントをのせる。

【作り方】

①フライパンに砂糖と水を入れ沸騰させ砂糖が完全に溶けるまで混ぜる。

②ブルーベリー、①で作ったシロップを半分くらいとレモン果汁をミキサーに滑らかになるまでかける。

桃のコンポート餅



くたくたに煮た桃とお餅が優しい食感のスイーツです。
歯の弱い方にも、お好みのお酒をかけて締めの一品にもオススメです。

【材料】

白桃、砂糖、レモン汁、水、小餅 各適宜

【作り方】

①桃はねじって二つ割りにし、種を取り皮をむく。むいた皮は取っておく。

②鍋に桃を重ねないように入れてひたひたの水を入れる。砂糖、レモン汁、桃の皮を入れ弱火で煮る(桃の皮を入れて煮るとピンクの色が出る)。

③10分くらいで火を止めて冷やす。

④冷えたら器に盛り小餅をのせて完成です。

餅入りグラノーラ



朝ごはんのグラノーラにもちを投入！
時間のない方にも手軽にできてオススメです。

【材料】

グラノーラ、ドライフルーツ、牛乳、小餅
各適宜

【作り方】

器にグラノーラ、ドライフルーツ、小餅を
入れ牛乳を注ぐ。

餅入りクレープ



いつものクレープにもちもち食感をプラス！
腹持ちのいいクレープに早変わりです。

【材料】

薄力粉、砂糖、牛乳、卵、ホイップクリー
ム、ブルーベリー、ブルーベリージャム、
小餅 各適宜

【作り方】

①ボウルに薄力粉と砂糖を入れ泡立て器で
混ぜる。牛乳を半分入れ混ぜる。卵を入れ
混ぜる。残りの牛乳を入れ混ぜる。
②中火でフライパンを熱し火からおろす。
生地をお玉半分くらい流し入れ薄くのばし、
中火に戻して焼く。
③焼きあがった生地を皿に移し、ホイップ
クリーム、ブルーベリー、ブルーベリージ
ャム、小餅をトッピングすれば出来上がり。

二色しるこ



すりたてのごまの香りと枝豆の爽やかな甘さが餅を上手く引き立ててくれます。
餡のお汁粉が苦手な方もおいしくいただけます。

【材料】

黒すりごま、枝豆、砂糖、水、牛乳、水溶性コーンスターチ、小餅 各適宜

【作り方】

①鍋に黒すりごま、砂糖、水を入れ混ぜ合わせ火にかける。砂糖が溶けたら牛乳を加え、アクを取る。かき混ぜながら、水溶性コーンスターチを少しずつまわし入れとろみをつける。

②すり鉢に枝豆を入れ少しすり潰したら砂糖を加え好みの粗さになるまですり潰す。鍋にすった枝豆と少量の水を入れ火にかける。牛乳を加えアクを取る。水溶性コーンスターチを少しずつまわし入れとろみをつける。

③ ①②それぞれを器に入れ、上に小餅をのせる。

冷やしぜんざい



あんこ好きにはたまらない、
夏の定番の一品。

【材料】

つぶあん、水、塩、小餅、さくらんぼ(飾り用) 各適宜

【作り方】

①鍋につぶあん、水を入れて火にかける。塩をひとつまみ入れ焦げないように弱火で混ぜる(あんは好みでこしあんでも良い)。
②沸騰したら1~2分焦げないように混ぜ、火を止める。粗熱を取り冷蔵庫で冷やす。
③冷えたら器に入れ小餅を入れ、上にさくらんぼをのせ出来上がり。

フルーツポンチ餅



サイダーとお餅の組み合わせは、夏にぴったりです！
お餅が爽やかに食べられます。

【材料】

パイナップル、キウイフルーツ、ブルーベリー、みかんなどお好みのフルーツ、ミント、サイダー、小餅 各適宜

【作り方】

①器とサイダーは冷蔵庫で冷やしておく。
フルーツは食べやすい大きさに切っておく。
②器にフルーツと小餅を入れてサイダーを注ぎミントを浮かべて出来上がり。

色々きのこのミルクポターージュ餅



秋の豊かな香りをまとった
贅沢なお餅。

【材料】

しめじ、マッシュルーム、しいたけ、玉ねぎ、牛乳、生クリーム、塩・こしょう、オリーブオイル、パセリ、小餅 各適宜

【作り方】

①玉ねぎは薄切りにし、マッシュルームとしいたけは軸を切り落としスライスしておく。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
②玉ねぎを炒め、しんなりしてきたらきの

こを加えきのこに火が通るまで炒める。

③ミキサーに炒めた材料を入れ、牛乳と生クリームを入れ滑らかになったら塩、こしょうで味を調える。

④器に移し小餅を入れオリーブオイルを回しかけパセリを散らして完成。

人参のポタージュ餅



にんじん独特の香りが強調されず
子供から大人まで食べやすいように仕上げています。

【材料】

にんじん、玉ねぎ、水、牛乳、コンソメ顆粒、塩・こしょう、小餅 各適宜

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切りにし、にんじんは大きさを揃え切る。
- ②鍋に水、コンソメ顆粒、①の玉ねぎとにんじんを入れてにんじんが柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②の粗熱が取れたらミキサーにかける。滑らかになったら牛乳を加え、塩・こしょうで味を調える。
- ④器に移し小餅を入れて出来上がり。

>>> 片岡奈美さん(大林製菓)

ズッキーニの冷製スープ餅



夏のさわやかさとお餅を一緒に召し上がれます。
臭みもなく、大量消費にもオススメ。

【材料】

ズッキーニ、玉ねぎ、水、牛乳、コンソメ顆粒、オリーブオイル、塩、こしょう、小餅 各適宜

【作り方】

- ①ズッキーニと玉ねぎを薄切りにする。鍋にオリーブオイルを熱し玉ねぎを炒め、しんなりしてきたらズッキーニを加え炒める。
- ②水とコンソメ顆粒を入れて柔らかくなる

まで煮る。

③ ②の粗熱が取れたらミキサーにかける。滑らかになったら再び火にかけ牛乳を加える。

④塩、こしょうで味を調え、火を止める。粗熱を取り冷蔵庫で冷やす。

⑤器に移し小餅を入れて出来上がり。

>>> 片岡奈美さん(大林製菓)

コリンキーの冷製スープ餅



コリンキーのくせのないやさしい甘さが
お餅の旨味とよく合った優しい仕上がりになっています。

【材料】

コリンキー、玉ねぎ、水、牛乳、コンソメ
顆粒、塩・こしょう、パセリ、小餅 各適
宜

【作り方】

①コリンキーは横半分に切り、中央の種を
取り除く。コリンキーの実の部分のスプ
ーンなどで取り出す。
②鍋に水とスライスした玉ねぎ、コンソメ

顆粒を入れ煮る。コリンキーも加え柔らか
くなるまで弱火で煮る。
③ ②と牛乳をミキサーにかけ、塩・こし
ょうで味を調える。
④冷蔵庫で冷やし、コリンキーの皮に盛り
小餅を入れ、パセリを散らし出来上がり。

ガスパチヨ餅



夏場の前菜として。
お手軽に、彩りもよく、ほどよくお腹にもたまる一品。

【材料】

トマト、玉ねぎ、きゅうり、赤パプリカ、
ニンニク、オリーブオイル、レモン汁、塩、
小餅 各適宜

【作り方】

①野菜は全て適当な大きさに切り、全ての
材料をミキサーにかける。キンキンに冷や
して上に小餅をのせて出来上がり♪

小餅のカニかまあんかけ



ちょっとメインが物足りない時のお手軽副菜としておすすめです。
口当たりもよく、お子さんも喜ぶこと間違いなし！

【材料】

カニかまぼこ、卵、中華だし、塩、コショウ、オイスターソース、水、水溶き片栗粉、パセリ(飾り用)、小餅 各適宜

【作り方】

①小鍋に水を入れ、火にかける。沸騰したら中華だしを入れ、カニかまぼこの半分を裂きながら入れる。
②オイスターソースを入れ、溶き卵を回し

入れ火を止める。塩、コショウで味を調える。

③水溶き片栗粉を回し入れ、弱火にかける。とろみがついたら火を止める。

④器に小餅をのせ、③のカニ玉餡をたっぷりかける。上にカニかまぼこを裂いてのせパセリをのせて完成！

小餅とささみの梅肉和え



夏のボリュームサラダ。タンパクさにお餅のモチモチ感が加わり、食感もたのしいサラダです。

【材料】

鶏ささみ、梅干し、大葉、ごま油、しょうゆ、小餅 各適宜

【作り方】

①ささみを茹で、適当な大きさに手で裂く。
梅干しは種を取り包丁でたたく。ささみと梅を混ぜておく。
②ごま油としょうゆを混ぜておく。
③皿に小餅をのせ、②を少量振りかけ上に①のささみの梅肉和えと千切りにした大葉をのせれば完成です。

小餅のなす味噌田楽



なすのジューシーさ、お餅の甘さ・もちもち感とお味噌の塩分がおいしさを奏でます。

【材料】

なす、A [味噌、酒、砂糖、みりん]、小餅 各適宜

【作り方】

- ①Aの調味料を小鍋に入れ、弱火で煮詰めていく。焦げないように常に混ぜながら固くなる前に火を止める。
- ②なすは縦に6枚程度に薄くスライスし、水にさらす。5～10分くらいしたらざる

にあけ水気を切る。

- ③フライパンに油をひき、なすを両面焼く。焼きあがったなすに小餅のをせ巻く。
- ④皿に③を並べ上から①で作った味噌をかける。

小餅のねぎまみれ



一関の特産曲がりねぎと、伝統食おもちのコラボレーション。

【材料】

曲がりねぎ、A [ごま油、ねぎのみじん切り、しょうゆ、砂糖、酢]、小餅 各適宜

【作り方】

- ①ねぎは白髪ねぎとみじん切りを作る。白髪ねぎは素揚げにする。みじん切りしたねぎは2等分しておく。
- ②Aのねぎ以外を混ぜ合わせる。2等分したねぎの半分を加え、ねぎドレッシングを

作る。

- ③皿に素揚げした白髪ねぎを敷き小餅のをせ、その上に残りのみじん切りにしたねぎをふんだんにのせる。②を回しかけ完成です。

イクラおろし餅



箸休めの大根おろしも、
イクラとお餅で豪華な一品になります。

【材料】

イクラ、大根おろし、大葉、小餅 各適宜

:

:

:

:

【作り方】

①大根はすりおろし水分を切る。

②大葉の上に小餅をのせ、大根おろし、イクラをのせて完成です。

カポナータ餅



トロッと煮込んだ野菜とお餅がよく絡み合い
野菜がたくさん摂れるヘルシーな一品です。

【材料】

トマト、ズッキーニ、なす、玉ねぎ、ニンニク、オリーブオイル、ローリエ、塩、コショウ、小餅 各適宜

:

:

:

:

【作り方】

①トマトは皮を湯剥きし適当な大きさに切る。なす、ズッキーニも適当な大きさに切る。玉ねぎはなるべく小さめに切っておく。ニンニクはみじん切りにする。

②フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れて香りが出てきたら切った野菜を入れさっと炒めたらローリエを入れ弱火で煮込む。

③塩、コショウで味を調えて器に盛り付け、小餅を添えて出来上がり。

モロヘイヤ餅



モロヘイヤの粘りけがお餅によく絡みます。
モロヘイヤ独特の風味も気にならず食べられます。

【材料】

モロヘイヤ、梅干し、しょうゆ、小餅 各
適宜

【作り方】

①モロヘイヤを茹でる。茹で上がったモロヘイヤを刻む。梅干しは種を取り叩く。
②モロヘイヤと叩いた梅干しを混ぜ合わせる。少量のしょうゆを加え混ぜ、小餅も加え混ぜる。器に盛り付け完成。

キーマカレー餅



野菜が苦手な子供も、カレーの香りでたくさん食べられます。
小餅を使うことでバクバク箸が進みます。

【材料】

牛肉、玉ねぎ、マッシュルーム、市販のカ
レールー、オリーブオイル、パセリ、小餅
各適宜

【作り方】

①マッシュルームと玉ねぎはスライスして
おく。鍋にオリーブオイルを入れ牛肉を炒
める。マッシュルームと玉ねぎも加えて炒
める。
②水を加え火が通るまで煮る。一旦、火を
止めルーを入れて弱火にかけ、ルーが溶け
るようにゆっくりと混ぜる。
③器に小餅をのせ②をかけパセリをのせて
完成。

ゴルゴンゾーラのモッキ



チーズの香りがたまらない一品。
チーズの塩分とおもちの甘さが絶妙な組み合わせです。

【材料】

ゴルゴンゾーラチーズ、生クリーム、パセリ(飾り用)、小餅各適宜

:
:
:
:
:

【作り方】

①鍋に生クリーム、ゴルゴンゾーラチーズを入れチーズが溶けるまで煮る。
② ①に小餅をよく絡め器に盛りパセリをかけて完成!

肉巻きモッチー



肉巻きおにぎりの進化版!
作る時も食べる時もぼろぼろしません。

【材料】

豚バラ肉スライス、砂糖、しょうゆ、酒、小餅各適宜

:
:
:
:
:

【作り方】

①フライパンに油をひき、豚肉を焼く。酒を少量入れ砂糖、しょうゆを入れ味付けし火を止める。
②焼きあがった肉の端に小餅をのせ、くると巻き、上からフライパンに残ったたれをかける。

納豆なめこキムチ餅



夏のスタミナ補給にバッチリ。
しっかり冷やして、お餅と絡めて召し上がれ。

【材料】

納豆、なめこ、キムチ、しょうゆ、ごま油、
ごま、小餅各適宜

【作り方】

- ①なめこはさっと茹でザルにあげ冷ます。
キムチは刻んでおく。納豆は混ぜておく。
- ②なめこが冷めたら納豆、キムチ、なめこ
を混ぜごま油、しょうゆ、ごまも入れよく
混ぜ合わせる。
- ③冷蔵庫で冷やし味をなじませる。器に小
餅をのせ冷やした②を上からかけ完成。

だし小餅



山形の夏のローカルフード「だし」もお餅に合います。
食欲がないときにお餅を添えるのがおすすめです。

【材料】

きゅうり、なす、みょうが、しそ、納豆昆
布、めんつゆ、小餅各適宜

【作り方】

- ①きゅうり、なす、みょうが、しそは、粗
めのみじん切りにする。切ったなすは水に
さらしておく。
- ②なすの水気を切り、切った野菜とともに
ボウルに入れ、納豆昆布も入れよく混ぜ合
わせる。冷蔵庫で一晩寝かせる。
- ③器に小餅をのせ一晩寝かせた「だし」を上
からたっぷりかけて完成。

小餅のトマトソースかけ



いつものパスタソースを、お餅にかけて。
フレッシュなトマトソースもお餅にバッチリ合います。

【材料】

トマト、玉ねぎ、しいたけ、ベーコン、塩、
オリーブオイル、小餅各適宜

を入れ3分くらい煮る。しいたけも加え焦
がさないように煮る。
③味をみて、足りない場合は塩を加え味を
調える。小餅を器にのせトマトソースをた
っぷりかけて出来上がり。

【作り方】

①トマトは湯むきし、一口大にカットする。
玉ねぎはみじん切り、しいたけ、ベーコン
は好みの大きさにスライスしておく。
②小鍋にオリーブオイルをひき弱火でベー
コンを炒め玉ねぎを加えて炒める。トマト

小餅のハッシュドビーフ



ハッシュドビーフを、お餅にかけてアレンジ。
ボリューム感のある一品に。

【材料】

牛肉、玉ねぎ、マッシュルーム、市販のハ
ッシュドビーフルー、オリーブオイル、
パセリ、小餅各適宜

【作り方】

①マッシュルームと玉ねぎはスライスして
おく。鍋にオリーブオイルを入れ牛肉を炒
める。マッシュルームと玉ねぎも加えて炒
める。
②水を加え火が通るまで煮る。一旦、火を
止めルーを入れて弱火にかけ、ルーが溶け
るようにゆっくりと混ぜる。
③器に小餅をのせルーをかけパセリをのせ
て完成。

おつまみ小餅



食前の一杯に、気軽に添えられるおつまみ小餅はいかがでしょう。
トッピング同士を混ぜるなど、食べ方のアレンジも楽しめます。

【材料】

大葉、しらす、しいたけの軸、南蛮味噌、
砂糖、しょうゆ、酒、みりん、小餅各適宜

【作り方】

- ①せん切りした大葉としらすをよく混ぜ、
少量のしょうゆを加え混ぜ合わせる。
- ②しいたけの軸はみじん切りにし、フライ
パンに入れ火にかける。砂糖を入れ全体に
なじむように混ぜる。酒、みりん、しょう
ゆを加え汁気がなくなるまで煮詰める。
- ③皿に大葉を広げ上に小餅をのせる。小皿
に①、②と南蛮味噌をそれぞれ盛り付け好
みのトッピングをのせて召し上がれ♪

>>> 片岡奈美さん(大林製菓)

きゅうりの酢の物小餅



お酢によってもち米の香りも
引き立つ時短料理です。

【材料】

きゅうり、カニかまぼこ、酢、砂糖、しょ
うゆ、塩、小餅各適宜

【作り方】

- ①きゅうりはスライスして塩を振っておく。
カニかまぼこは適当に裂いておく。きゅう
りを水洗いし、よく水分を切る。
- ②酢、砂糖、しょうゆをよく混ぜ合わせ
ておく。カニかまぼこときゅうりを入れ味
がなじむように混ぜる。小餅も入れる。
- ③お皿に盛り付け完成！

>>> 片岡奈美さん(大林製菓)

パプリカとズッキーニの炒め小餅



素材同士が引き立てあう一品。
色合いもよく、お弁当におすすめです。

【材料】

赤パプリカ、黄パプリカ、ズッキーニ、オリーブオイル、クレイジーソルト、小餅各適宜

【作り方】

- ①パプリカはせん切り、ズッキーニも同じくらいの長さに揃えて切っておく。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、切った野菜を炒める。火が通ったらクレイジーソルトを加え手早く炒める。
- ③小餅を皿にのせ、炒めた野菜を上にかけて完成。

餃子の皮を使った揚げ小餅



餃子の皮が余った時に！揚げたてはもち米の香りが広がります。
子供たちも大好きなおやつです。

【材料】

餃子の皮、ハム、ペビーチーズ、油、塩、小餅各適宜

【作り方】

- ①ハムは半分に切り、ペビーチーズは縦4等分くらいに切る。
 - ②餃子の皮の上にハム、チーズ、小餅をのせ皮の端に水をつけしっかりと閉じる。
 - ③160℃の揚げ油で小餅が破裂しないように揚げる。
 - ④皿に盛り付けて完成！お好みで塩をつけても良いです。
- ※火傷に注意！

きゅうりとさきいかの和え物小餅



小鉢にも、お酒のあてにも。
食感も楽しめる簡単時短料理です。

【材料】

きゅうり、さきいか、一味唐辛子、塩、小餅各適宜

え、冷蔵庫で味をなじませる。

④ボウルを出し、一味唐辛子を加えて、小餅も入れよく混ぜ合わせて皿に盛り付ける。
※お子さんが食べる場合は一味を抜いて作って下さい。

【作り方】

①きゅうりの皮はしまにむぎ、縦半分に切り種を取り斜め薄切りにし塩でもむ。
②さきいかは適当な長さに裂いておく。きゅうりは水洗いし、しっかりと水気を搾る。
③ボウルにきゅうり、さきいかを入れて和

オクラの白和え小餅



オクラをいつもと雰囲気を変えて食べられる、
サッパリした夏場におすすめの一品。

【材料】

オクラ、絹ごし豆腐、塩、しょうゆ、砂糖、すりごま、小餅各適宜

【作り方】

①オクラは塩茹でし、冷水で冷ます。半分、または一口大に切っておく。豆腐は水切りしておく。
②ボウルに豆腐、塩、しょうゆ、砂糖、すりごまを入れ豆腐を潰しながらよく混ぜる。小餅も入れ混ぜる。
③器に盛り付け完成。

福耳とうがらし小餅



辛くない肉厚とうがらしのしっかりした甘辛味と
優しいお餅の味のバランスが取れた一品。

【材料】

福耳とうがらし、かつお節、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、小餅各適宜

:

【作り方】

- ①福耳とうがらしは種を取り縦に太めのせん切りにする。
- ②フライパンに福耳とうがらし、調味料を入れ火にかける。
- ③かつお節も入れ、焦がさないように混ぜながら弱火でしっかりと味をなじませる。
- ④皿に小餅をのせ、炒め煮したとうがらしをのせ完成！

かぼちゃのいところ煮小餅



普段のいところ煮にお餅を加え、ボリュームのあるお料理になりました。
しっかりめのお餅にも、副菜としても。

【材料】

かぼちゃ、つぶあん、しょうゆ、水、小餅各適宜

:

【作り方】

- ①かぼちゃは一口大に切る。小鍋にかぼちゃと水を入れ火にかける。
- ②つぶあんを入れ、足りないようなら水を足し、しょうゆも入れ落し蓋をして煮る。
- ③味が染みたら火を止める。
- ④器に盛り付け小餅をのせる。

:

なめこあんかけ小餅



さっと作れる一品。なめこのとろみでお餅がのど越しよく召し上がれます。

【材料】

なめこ、かつお節、みりん、水、しょうゆ、
小餅各適宜

【作り方】

- ①なめこはザルにあけてざっと洗い鍋に入れる。
- ②鍋にみりん、水、しょうゆ、かつお節を入れて煮立たせる。
- ③器に小餅をのせ、上からなめこあんをたっぷりかける。

大豆の甘辛揚げと小餅



カリッと揚げた大豆と、お餅のもちもちが交互にやってくる、楽しい食感の一品。

【材料】

大豆の水煮、片栗粉、しょうゆ、砂糖、酢、
油、小餅各適宜

【作り方】

- ①大豆の水煮はさっと水を通し片栗粉をまんべんなくまぶす。フライパンに油をひき中火で熱し大豆を入れる。
- ②大豆同士がくっつくのでフライパンを揺すりながら炒る。大豆同士が離れてほんの

り焦げ目がつき衣が白くカリカリになったら火を止める。

③ボウルにしょうゆ、砂糖、酢を入れ混ぜ合わせ大豆を入れ手早く和える。

④器に小餅をのせ、上から大豆をかけて完成。

ネギと揚げの小餅



ネギの甘さとかつお節の香りが
お餅を引き立てます。

【材料】

ネギ、油揚げ、かつお節、しょうゆ、オリ
ーブオイル、小餅各適宜

【作り方】

①ネギは3cmくらいの斜め切りにしてお
く。油揚げは1cmくらいの短冊切りにする。
②フライパンにオリーブオイルを熱しネギ
と油揚げを入れ炒める。しょうゆとかつお
節を加えさっと炒め火を止める。
③火を止めたフライパンに小餅を入れよく
混ぜ合わせ、器に盛り付け完成！

バターナッツ南瓜と 人参のきんぴら小餅



ホクホク・シャキシャキ・もちもちとした食感の
組み合わせが楽しい一品。

【材料】

バターナッツ南瓜、にんじん、ごま油、砂
糖、しょうゆ、酒、みりん、白ごま、小餅
各適宜

【作り方】

①バターナッツ南瓜、にんじんは皮をむき
せん切りにする。フライパンにごま油を熱
し、バターナッツ南瓜、にんじんを炒める。
②砂糖、しょうゆ、酒、みりんを加え煮詰
める。火が通ったら白ごまを加え火を止め
る。
③器に小餅を置きその上に②のをせる。

ズッキーニとトマトのグリル焼き



野菜の歯触りと、お餅が溶けてとろりとした食感の組み合わせがベストマッチ! あっさりと召し上がれます。

【材料】

ズッキーニ、プチトマト、ベーコン、オリーブオイル、クレイジーソルト、白ワイン、小餅各適宜

【作り方】

- ①ズッキーニは1cmくらいの半月切りまたははちょう切りにする。ベーコンは1cmくらいに切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱しズッ

キーニ、ベーコンを炒める。プチトマトを加え上から白ワインを振りかける。

③クレイジーソルトを加えざっと炒めたら火を止め、グリルに移す。

④焼き上がったら取り出し上に小餅をのせる。

(冷蔵庫にある残り野菜で代用できます)

牛肉と舞茸のうま煮餅



まいたけの香りにくるまれたお餅と、まいたけの歯ごたえがたまらない一品。

【材料】

牛肉、まいたけ、ニンニク、水、酒、しょうゆ、みりん、オリーブオイル、和風だし、塩、こしょう、小餅各適宜

【作り方】

①フライパンにニンニク、オリーブオイルを入れ舞茸と牛肉を炒める。

②水、酒、しょうゆ、みりん、和風だしを入れる。味を見て薄いようなら塩、こしょうで調える。

③器に小餅をのせ、上から②のうま煮をかけて完成です。

マコモタケとコンビーフの小餅



マコモタケ特有の食感と、お餅のもちもち感がおもしろい一品です。

【材料】

マコモタケ、コンビーフ、玉ねぎ、オリーブオイル、こしょう、塩、小餅各適宜

る。

③マコモタケがしんなりしてきたらコンビーフを入れ、塩、こしょうで味を調え火を止める。

【作り方】

①マコモタケは食べやすい長さに切りせん切りにする。コンビーフはフォーク等で崩しておく。玉ねぎは薄切りにする。

②フライパンにオリーブオイルをひきマコモタケを炒める。玉ねぎも加えさらに炒め

④器に小餅をのせ、上に炒めたマコモタケをのせて完成！

白菜としめじの炒め煮小餅



簡単にできる常備菜。薄めの味付けをすると、白菜とおもちの甘味の違いを楽しめます。

【材料】

白菜、しめじ、油揚げ、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、油、小餅各適宜

んを入れて炒める。油揚げも入れしょうゆを回し入れる。

③全体に火が通ったら煮汁がなくなる前に火を止める。

【作り方】

①白菜は食べやすい大きさに切っておく。しめじはばらしておく。油揚げは1cmくらいの大きさに切る。

②フライパンに油を熱し、白菜を入れさつと炒める。しめじを入れ、砂糖、酒、みり

④器に小餅をのせ、上に③を煮汁ごとかける。

コリンキーときゅうりのサラダ餅



食卓の彩をプラスする時短メニュー。
おつまみにもなるしっかりサラダです。

【材料】

コリンキー、きゅうり、ツナ缶、すりごま、
味ぼん、マヨネーズ、粗挽きこしょう、塩、
小餅各適宜

【作り方】

①コリンキーは皮をむき洗ってせん切りに
する。耐熱容器に入れレンジで加熱し、粗
熱を取っておく。
②きゅうりは細切りにし、塩をかけ少し置

いたら水で洗う。

③ポウルにすりごま、味ぼん、マヨネーズ
を入れよく混ぜておく。

④③にコリンキー、きゅうり、油を切っ
たツナを加えよく和える。粗挽きこしょう
を入れ味を調える。

⑤冷蔵庫で冷やし味をなじませる。器に小
餅と一緒に盛り上に粗挽きこしょうを振り
かける。

牛肉のしぐれ煮餅



しっかり味付けした甘辛しぐれ煮と
優しい甘さのお餅のコンビがたまらない一品。

【材料】

牛肉、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、小餅
各適宜

【作り方】

①牛肉は一口大に切る。
②小鍋に調味料をすべて入れ火にかける。
沸騰してきたら牛肉を入れ、アクが出てき
たら取りながら煮詰める。
③よく味がしみ込んだら火を止める。
④皿に小餅をのせ牛肉をのせて完成です。

マコモタケとロースハムの餅



マコモタケの食感ともちの食感がとても合う一品。
ハムは厚めに切るのがおいしさの秘訣です。

【材料】

マコモタケ、ロースハム、オリーブオイル、
塩、こしょう、パセリ、小餅 各適宜

【作り方】

- ①マコモタケは皮をむき薄くスライスし、
ロースハムも同じ大きさに揃えて切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱しマコ
モタケを炒める。ロースハムも加えさら
に炒める。
- ③塩、こしょうで味を調え火を止める。小
餅を入れて混ぜ合わせる。
- ④皿に盛り付けパセリを振りかける。

ゴーヤの味噌漬け餅



味噌漬けにして苦みが少なくなったゴーヤと
お餅がとても合います。

【材料】

ゴーヤ、味噌、みりん、しょうゆ、小餅各
適宜

【作り方】

- ①小鍋にお湯を沸かす。ゴーヤは半分に切
り種と綿を取り除き薄くスライスし沸騰し
たお湯に入れ、再沸騰したら湯を切る。
- ②ビニール袋に味噌、みりん、しょうゆを
入れゴーヤも入れる。よく混ぜ合わせ冷蔵
庫で2～3日寝かせる。
- ③漬かった味噌漬けを小餅と一緒に召し上
がれ！

コンビーフのポテサラ餅



しっかりしたテクスチャーのポテトサラダにもお餅はしっかり絡みます。
お腹いっぱいになるボリュームレシピ。

【材料】

じゃがいも、玉ねぎ、コンビーフ、パセリ、
マヨネーズ、塩、こしょう、小餅各適宜

:
:
:
:
:

【作り方】

- ①玉ねぎは薄くスライスする。じゃがいもは茹で熱いうちに皮をむき粗めに潰す。
- ②潰したじゃがいもに玉ねぎ、コンビーフ、マヨネーズを加え混ぜ合わせる。
- ③塩、こしょうで味を調べ、小餅を合わせる。
- ④皿に盛り付けパセリを振りかける。

サツマイモのお餅サンド



十五夜のお供えメニューとして。
月をイメージしたサツマイモのスライスで小餅をサンドしました。

【材料】

さつまいも、砂糖、しょうゆ、水、小餅各
適宜

:
:
:
:
:

【作り方】

- ①さつまいもは1cmくらいの輪切りにする。鍋に切ったさつまいもと水を入れ、砂糖、しょうゆを加えさっと混ぜる。
- ②蓋をして中火で煮る。沸騰したら蓋をとって弱火にし煮崩れしないように気をつけて柔らかくなるまで煮る。
- ③火を止めしばらく冷やす。皿にさつまいもをのせ小餅をおき、さつまいもをのせてサンドする。

かぶの葉とベーコンの ニンニク炒め餅



捨てるのがもったいなかったかぶの葉メインのパンチのきいた具材をお餅がうまくとめます。

【材料】

かぶの葉、ベーコン、すりおろしニンニク、
オリーブオイル、塩、こしょう、小餅各適
宜

【作り方】

- ①かぶの葉はさっと茹で水気をよく切り2
～3cmくらいの長さに切っておく。ベー
コンも同じくらいの長さに切りそろえる。
- ②フライパンにオリーブオイル、ニンニク
を入れ火にかけて香りが出てきたらかぶの葉
とベーコンを炒める。
- ③塩、こしょうで味を調べ、小餅と合わせ
る。
- ④皿に盛り付け完成。

ギリシャヨーグルトと たらこ、ディルの小餅



個性のある食材同士が絶妙なハーモニーを生みます。
ぜひご賞味ください!

【材料】

ギリシャヨーグルト、たらこ、ディル、小
餅各適宜

【作り方】

- ①たらこは皮を取り除く。ディルは刻んで
おく。
- ②ボウルにギリシャヨーグルトを入れ、①
を加えよく混ぜる。
- ③器に小餅を入れ、②をのせる。

舞茸とトマトの旨煮餅



舞茸の食感と、火を通したトマトの食感と、お餅の食感がとても楽しい一品です。

【材料】

トマト、舞茸、しょうゆ、酒、万能ねぎ、
小餅 各適宜

【作り方】

- ①舞茸は手で食べやすい大きさに裂いておく。トマトは6～8等分に切っておく。
- ②小鍋に舞茸、トマト、しょうゆ、酒を入れ弱火にかける。焦がさないように小鍋を動かし水分を飛ばす。
- ③小餅も加えて皿に盛り付け、上から小口切りしたネギを散らして完成。

マコモタケとパプリカの ピリ辛肉みそ炒め餅



中華風にもお餅が合います。
甘辛さと辛みをお餅の優しい甘さがマッチします。

【材料】

マコモタケ、ピーマン、赤・黄パプリカ、
ひき肉、豆板醤、甜面醤、砂糖、酒、ごま油、小餅各適宜

【作り方】

- ①ピーマン、パプリカは種を取り太めのせん切りにしておく。マコモタケは同じ長さに切りそろえる。
- ②フライパンにごま油を熱し、ひき肉を炒める。砂糖を入れ炒めマコモタケ、ピーマン、パプリカを加え酒を入れる。
- ③豆板醤、甜面醤を加え、よく混ぜたら火を止める。
- ④小餅と一緒に皿に盛り付ける。

アボカドのとろ〜りモッチーズ



アボカドのクリーミーさ、お餅のとろけ具合、チーズののび具合が最高の組み合わせです。

【材料】

アボカド、玉ねぎ、マヨネーズ、とろける
チーズ、小餅各適宜

:
:
:
:
:
:

【作り方】

①玉ねぎはみじん切りにし、マヨネーズを
合えておく。
②アボカドは縦半分になり種を取り除く。
種のあった部分に玉ねぎと小餅を入れる。
③上からマヨネーズをかけ、その上にとろ
けるチーズをのせオーブンで焼き色がつく
まで焼いたら完成。

クリームチーズと梅しらすの ディップ餅



チーズとしらすでカルシウムがしっかりとれるレシピ。
お餅のほかにも、バケットにもとても合います。

【材料】

クリームチーズ、梅干し、しらす、みょう
が、大葉、小餅 各適宜

:
:
:
:
:
:

【作り方】

①みょうがは小口切りにし、大葉は1枚は
みじん切り、もう1枚はせん切りにして
おく。梅干しは種を取りたいしておく。
②ボウルにクリームチーズ、たたいた梅干
し、しらす、みょうが、みじん切りにした
大葉を入れよく混ぜ合わせる。
③器に小餅と②のディップをのせ上にせん
切りの大葉をのせる。

りんごもち



一関市大東町は、りんごの産地。山あい工房の冬のギフトにそのりんごを生かせないかと生まれた。りんごの甘みを生かした和菓子のようなおいしさ。

【材料】

もち、りんご、砂糖

【作り方】

- ①りんごは皮のまま細かく刻み、砂糖と鍋に入れる。りんごから出る水分でコトコト煮込む。
- ②もちのやわらかさを持続させるため、少し砂糖を入れてつく。
- ③もちがつけたら、①のりんごを適量入れてもちと一緒につきこむ。
- ④大福のように、食べやすい大きさに丸めたらできあがり。

>>> 京津畑山あい工房

ピスタチオだれのおもち



洋菓子ではよく使われるピスタチオ。くるみだれのように、ピスタチオのペーストでたれをつくり、まるやかなコクと香ばしさが焼いたもちとよく合う。

【材料】

切りもち2～3切れ、ピスタチオペースト大さじ1、ぬるま湯大さじ1程度、砂糖小さじ1～2(お好みの甘さに)、塩ひとつまみ

【作り方】

- ①市販のピスタチオペーストに、砂糖、塩をぬるま湯で溶きながら混ぜる。ペーストの固さによってぬるま湯の量を加減する。
- ②ピスタチオたれができたら、焼いたおもちに絡めて食べる。
- ※ピスタチオペーストは、香料や副材料のない100パーセントのピスタチオのものを使用。やや粒感が残っているものがおすすめ。

>>> 石川耐子さん