

LIFE-028

お正月特別編 飽きても食べたいおもち。

おろし納豆もち

飯島奈美



材料（2人分）

- 切りもち 4コ
- ひきわり納豆 1パック（45g）
- だいこんおろし 1/2カップ（100cc）
- みそ 大さじ1～1と1/2（みその塩分により、加減してください）
- 万能ねぎ 適量
- おかか 1パック（3g）

つくりかた

- ・だいこんを洗い、皮つきのまま、おろします。
皮は辛みがあるので、苦手な人はむいてもいいですよ。
- ・ザルにあけ、軽く水を切ってから、1/2カップを量ります。
ちょっとアバウトでも大丈夫です。
- ・万能ねぎを小口切りにしておきます。
- ・オーブントースターでもちを焼きます。
途中で前後を入れ替えると
まんべんなく焼き上がります。
ぶっくりとふくらみ、焦げ目がついたらOKです。
（焼き網を使って直火でも、また、フライパンに多めの油をひいて
揚げ焼きのようにしても、いいですよ。）
- ・その間に、ボウルに、だいこんおろし、
ひきわり納豆、みそを入れて混ぜます。
味をみて、薄いようなら、みそを足します。
好みで、納豆についている辛子や
タレを入れてもいいですよ。
- ・ネギも適量入れて、混ぜます。
あとからトッピングに使うぶんは残しておきましょう。
- ・焼き上がったもちを入れて、あえます。
- ・おかかも入れてあえます。
- ・皿に盛り、残りのねぎをトッピングしてできあがりです。



LIFE-028

お正月特別編 飽きても食べたいおもち。

くるみもち

飯島奈美



材料 (2人分)

- 切りもち 2コ
- 剥きくるみ 20g
- 黒糖 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- シナモン (粉末) 少々

つくりかた

- ・剥きくるみを、すり鉢ですります。
つぶつぶが残る程度に、すこし粗めにしておきましょう。
すり鉢のない人は、
包丁で刻んでもいいですし、
ビニールぶくろに入れて叩いてもいいですよ。
- ・くるみに、黒糖、しょうゆを入れて混ぜます。
- ・シナモンを入れます。
香りづけなので、ほんの少しで大丈夫です。
これでくるみあんが完成です。
- ・もちを茹でます。
熱湯に入れ、弱火で3分熱し、
火を止めてフタをして1分おきます。
- ・もちを取り出し、軽く水を切り、
1コずつ、くるみあんにあんまぶしてできあがりです。



LIFE-028

お正月特別編 飽きても食べたいおもち。

ゆずこしょうみそもち (お茶漬け風)

飯島奈美



材料 (2人分)

●切りもち 2コ

●だし汁(*) 300 cc

*だし汁は、昆布とかつおぶしで取っています。

500 ccの水に、5 cm 角の昆布を入れ30分ほどつけ、

そのまま火にかけて沸騰直前で取り出します。

そのあと15gのかつおぶしを入れ、ひと煮立ちさせ、

火を止めて、かつおぶしが沈んだら濾し、

そのなかから300 ccを使います。

●塩 小さじ1/2

●ゆずこしょう 小さじ1/2

●みそ(*) 大さじ1/2

とうがらしみそや、ふきみそ、

油みそなど、家にある香りみそを使ってもいいですよ。

●三つ葉 適量

●あられ 適量

●焼き海苔 お好みで

●ゆず お好みで

●油 適量

つくりかた

・みそと、ゆずこしょうを混ぜます。

・だし汁を温め、塩で味を整えます。

・三つ葉を2センチ程度に刻んでおきます。

・フライパンで、油をたっぷりめに引き、もちを揚げ焼きにします。

油が温まったらもちを入れ、

強めの弱火でじっくりときつね色になるまで両面を焼きます。

菜箸などを刺して、中までやわらかくなっていれば大丈夫です。

・お椀にだし汁を注ぎ、揚げ焼きしたもちを入れます。

・味噌をのせ、あられ、三つ葉を散らします。

お好みで、焼き海苔やゆずを加え、おめしあがりください。



LIFE - 028

お正月特別編 飽きても食べたいおもち。

ミルクきなこぜんざい

飯島奈美



材料 (2人分)

- 切りもち 2コ
- 牛乳 100 cc
- きなこ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1/2
- あんこ(市販品) 適量

つくりかた

- ・牛乳を小鍋に入れ、火にかけ、きなこ、砂糖を加えます。
牛乳のかわりに豆乳、きなこ牛乳のかわりにココナツミルクでも、おいしくできあがります。
- ・沸いたら、静かにもちを入れて、時々ひっくり返しながら、弱火で4分煮ます。
- ・もちがやわらかくなったら、火を止め、フタをして、1分蒸らします。
- ・もちを器に移し、汁をすこしかけ、あんこを適量のせてできあがりです。
あんこのかわりに、すったくるみや黒ゴマも、おいしいですよ。



LIFE-028

お正月特別編 飽きても食べたいおもち。

じゃがバターもち

飯島奈美



材料（2人分）

- 切りもち 2コ
- じゃがいも 1コ
- バター 適量
- しょうゆ 適量
- めんたいこ お好みで
- 焼き海苔 お好みで

つくりかた

- ・じゃがいもを洗って、皮をむき、1センチの角切りにします。
- ・5分ほど、水にさらします。
- ・小鍋に水とじゃがいもを入れ、火にかけます。沸いたら弱火で7～8分、ことこと煮ます。
- ・もちを加え、3分半から4分、煮ます。
- ・水を切り、煮えたじゃがいもともちをへらなどでつぶし、よく混ぜます。
- ・器に盛り、バターをのせ、しょうゆを適量かけてどうぞ。お好みで、めんたいこや焼き海苔を添えてもおいしいですよ。



LIFE-028

お正月特別編 飽きても食べたいおもち。

お好み焼きもち

飯島奈美



材料 (2人分)

- 切りもち 3コ
- キャベツ 60g (2枚くらい)
- チーズ (シュレッドミックス) 40g
- 豚ばら肉 50g
- 卵 1コ
- 道具 ・ クッキングシート 1枚 (使い回します)
- 油 適量
- ウスターソース 大さじ1
- オイスターソース 小さじ1
- 青海苔 適量
- 紅ショウガ 適量

つくりかた

- ・ キャベツを洗い、水を切って、太めの千切りにし、チーズと混ぜておきます。
- ・ 豚ばら肉を5センチ程度に切っておきます。
- ・ 切りもちをクッキングシートにのせ、電子レンジへ。途中でひっくりかえしながら、すこしふくらんで、やわらかくなるまで、様子を見ながら加熱します。(ちなみに、飯島さんの使っている電子レンジでは500Wで、途中で一度返し、やわらかくなるまで、合計1分15秒くらいでした。)
- ・ その間に、ウスターソースとオイスターソースを混ぜておきます。
- ・ 熱したフライパンに油をひき、もちをのせ、クッキングシートをかぶせ、上から、ヘラや、おたまの背でつぶし、広げながら、中火で加熱します。
- ・ クッキングシートを外し、キャベツとチーズを混ぜたものをのせ、フタをして、すこし焼きます。
- ・ 裏面のもちがこんがりして、表面のキャベツがしんなりしたら、豚ばら肉、そして少しくぼみをつくって卵をのせます。
- ・ 卵をくずし、ひろげたら、ひっくり返し、2分ほど、フタをして焼きます。
- ・ すこしめくってみて、こんがり焼き色がついたら卵が上になるようにひっくり返してクッキングシートに移し、食べやすい大きさに切ります。
- ・ 皿にのせ、合わせたソースをかけ、おかかと青海苔をのせてどうぞ。

