

旬の食材「お餅」

冬是一年で一番お餅を食べる季節。でも食べきれずにうっかりカビさせてしまった、なんていう方も多いのでは？お雑煮や焼き餅に飽きたら、目先を変えていつもと違うお餅料理にトライしてみましょう。お餅の可能性が広がること間違いなしです。

黄金餅 出汁茶漬け風

【材料】1人分

切り餅 …………… 1個
出汁 …………… 200ml
塩、酒、しょうゆ …… 適宜
サラダ油 …………… 小さじ2
三つ葉、きざみ海苔 …… 適宜
わさび …………… お好みで



1. 鍋に出汁を沸かし、塩、酒、しょうゆで調味し、お吸い物よりやや濃い目のすまし汁を作る。
2. フライパンに油を熱し、餅を入れて両面ともカリッと焼き上げる。
3. 器に2を入れ、熱した1をかける。三つ葉、きざみ海苔を載せ、わさびを添える。

いちご大福

【材料】4人分

いちご …………… 4粒
餡 …………… 130g前後
(つぶ餡、こし餡はお好みで)
切り餅 …………… 3個
水 …………… 大さじ2
砂糖 …………… 大さじ3
片栗粉 …………… 適宜



1. いちごは果肉を傷つけないよう、ヘタだけを取る。
2. 餡を4等分し、いちごを餡で一つずつくるんで丸め、いちご入りの餡玉を作る。
3. ボウルに切り餅を入れ、餅が被る程度の水を張る。600wの電子レンジで2分加熱し、木べらなどで上下を返し、更に1分加熱して餅を柔らかくする。湯を切り、麺棒などで餅をつく。砂糖、水を2～3回に分けて入れ、その都度つき混ぜて滑らかにする。
4. 片栗粉を敷いたバットに3を入れ、粉をまぶして4等分にし、円形に薄くのばす。
5. 4の中央に2を載せて包み込む。残りもそれぞれ同様に包む。