

～絵本“モチモチの木”のとち餅～より

## とち餅の大福

レシピ監修 遠藤初子 先生



あくを抜いたとちの実で作った風味豊かなとち餅を大福にしました。  
素朴な味わいをお楽しみください！

**材料** ～ 直径約5センチのとち餅 約30個分 ～

### <とち餅>

とちの実	200g	あく抜きしたもの。もち米の4分の1強が目安
もち米	5合	
こしあん	600g	※お好みで つぶあんでもOK
片栗粉	適量	もちとり粉用

## 作り方

### Prepare 準備

- (前日)もち米はといで水に浸し一晩おく
- 蒸し器にたっぷりの湯を沸かし、蒸気をあげておく

### とち餅を作る

### Step1 ステップ1

もち米の水を切って、半分を蒸し布を敷いた蒸し器に入れ、次にとちの実を入れる。  
その上に残りのもち米を入れる。  
※とちの実は布に色がつきやすいため、もち米でとちの実をはさむようにすると蒸し布が汚れません



## Step 2 ステップ2

30～40分蒸す。  
もち米は指でつぶれるぐらい。  
とちの実は箸やへらなどでさわって簡単にほぐれるぐらいになればOK。



## Step 3 ステップ3

蒸しあがったら餅つき機に移し、30分ほどつく。  
とちの実が入ると餅が固くなるので、途中水をつけた  
へらで混ぜながら固さを調整する。  
※ホームベーカリーの餅つき機能を使う場合は、  
取扱説明書など確認の上おこなってください



## Step 4 ステップ4

色が均等になり、とちの実のつぶつぶがなくなったら、  
とち餅の完成。



## 仕上げ

## Step 5 ステップ5

こしあんをピンポン玉くらい(約20グラム)の大きさに  
丸める。



## Step 6 ステップ6

とち餅をこしあんより大きなサイズ(約40グラム)に丸め、片栗粉を敷いた  
バットの上に置く。

## Step 7 ステップ7

餅生地を広げて手のひらにのせる。  
あん玉を餅にのせ、もちの端をつまみ上げるようにして  
伸ばし、しっかりつまんでとじる。



## 食べごろと保存方法

餅は時間がたつと固くなりやすいので、出来たてがおすすです。  
固くなってしまった場合はオーブントースターなどで少し温めるとおいしくいただけます。