

もち米レシピ

筑波大学 T-PIRC 農場

炊飯器で作るお赤飯

材料（2人分）

もち米…2合、小豆…60g、水…適量、ごま塩…少々

作り方

1. もち米は洗ってザルにあげ 30 分くらいおきます。
2. 小豆はたっぷりの水で茹でて最初のお湯は捨てます。
3. 小豆の量の 10 倍ほどの水を入れ中火で少し固めに煮詰めます。
4. 小豆と煮汁を分け、豆は乾燥しないように布巾をかけ、煮汁は冷ましておきます。
5. 炊飯器にもち米と冷ました煮汁を入れ 2 合の目盛りまで水を入れ、小豆をのせ炊飯します。（炊き込みコースがある場合はそちらを選択します）
6. 炊けたらほぐしてごま塩をふって出来上がりです。

※スーパーで売っているお赤飯の素を使えばもっと簡単にできます！



きのこの炊き込みおこわ

材料（2人分）

もち米…2合、出汁の素…小さじ 2/1、しめじ…1パック、エリンギ…50g
人参…40g、油揚げ…1枚、しょうゆ…大さじ 1. 1/3、みりん…大さじ 1

作り方

1. もち米は、洗ってザルに上げ 30 分ほどおき、炊飯器にもち米、水（2合より少なく）、出汁の素を入れます。
2. しめじは根元切って 1本ずつほぐす。エリンギは 4cm 長さの薄切り、人参は 4cm に細切り、油揚げは、4cm の細切りにします。
3. 炊飯器にしょうゆ、みりんを加え 2 合の目盛りまで水を入れ、具材を全て入れ炊きます。



お手軽もち米シューマイ

材料（20個分）

もち米…3/4カップ、豚ひき肉…300g、玉ねぎ…2/1個、人参…50g、片栗粉…大さじ 2
砂糖・しょうゆ…各大さじ 2、しょうがすりおろし…大さじ、塩…小さじ 1/2、
ごま油…小さじ 1

作り方

1. もち米を洗い水に 2 時間つけておき、その後ザルにあげておきます。
2. 玉ねぎ、人参をみじん切りにし、もち米以外の材料を混ぜよく練ります。
3. 2 のたねを直径 3cm のボール型にして、外側にもち米をつけます。
4. 蒸し器にクッキングシートをひき、3 を並べ中火で 15 分ほど蒸ます。



炊飯器で簡単桜餅（道明寺）

材料（10個分）

もち米…1合、食用色素（赤）…少々、砂糖…大さじ1
あんこ（市販）…200g 桜の葉…10枚

作り方

1. もち米を洗い30分以上ザルにあげ、水と食用色素（1,2滴 色が付き過ぎないように注意）を入れ炊きます。
2. あんこを10等分に分け丸めておき、桜の葉は、軽く洗いし10分程度水につけ塩抜きし水気を拭き取ります。
3. 炊き上がったもち米をバットに移し砂糖を入れよく混ぜご飯を軽くつぶしながら平らにして10等分にします。
4. ひとつ分のもち米をラップにとり平たく伸ばし、あんこをのせて包み俵型にします。
5. 桜の葉は、筋目の出ていない面に桜餅をのせて包み出来上がりです。



五平餅（味噌ベースのたれ）

材料（2合分）

もち米…1合、米…1合、味噌…7g、黒砂糖（砂糖）…10g
くるみ…20g、練りゴマ…25g 水溶き片栗粉…50cc 位

作り方

1. もち米と米をとぎ15分つけてから炊飯します。
2. くるみは、フードプロセッサーで細かく碎きます。（厚手のポリ袋に入れ、麺棒で叩いても）
3. 鍋に味噌、黒砂糖、くるみ、練りゴマを加え少量の水を入れてやわらかくします。
4. ご飯が炊けたら麺棒で軽くつぶしてから丸く平らに伸ばし、その上に3のたれを伸ばしながら塗ります。



簡単3色おはぎ

材料（10～15個分）

もち米…1.5合、うるち米…0.5号、あんこ…400g
すり黒ゴマ…30g、きな粉…30g、砂糖…小さじ2、塩…少々

作り方

1. もち米、うるち米を一緒に洗いザルにあげ30分置いてから炊飯します。（うるち米を入れることで硬くなりません）
2. 炊き上がったらすりこぎ等で、7割ほどつぶします。
3. あんこをふつうのおはぎ用（50gくらい）、ごま、きな粉用（25gくらい）に分けておきます。
4. きな粉、すり黒ゴマは、それぞれ砂糖小さじ1、塩少々と混ぜておきます。
5. 2でつぶしたご飯を、おはぎ用には、丸くしてまわりをあんこで包みます。
6. ゴマ、きな粉用は、ご飯をあんこで包み、まわりにゴマやきな粉をつけます。

