

# 自然の家だより

平成22年  
1月20日

岐阜市少年自然の家（岐阜市教育文化振興事業団）

岐阜市山県北野2081番地

Tel 058-229-2888 Fax 058-229-2933

Email: gishizen@he.mirai.ne.jp

URL: <http://www.mirai.ne.jp/~gishizen/>

先日、自然の家で『餅つき』を行いました。せっかくなので今回は、みんなに『餅つき』のやり方とその光景を紹介します。また、『餅つき』は2月の6～7日、13～14日に行われる《ファミリーステイⅡ》でも行います。やってみたくなかった子は家族で相談して、6～7日なら1月23日までに、13～14日なら1月30日までに参加申込みの連絡をして下さいね！

## 餅つきを体験してみませんか？

『餅つき』とは古くは平安時代から続く伝統文化で、世界を見渡しても叩いて（ついて）お餅を作るといのは日本独自の文化です。

最近では餅つき器の普及や各家庭の人手が少なくなった事から、一般家庭で餅をつく光景は見られなくなりましたが、自分達でついた出来たての柔らかいお餅の味は格別です！

### 準備をしよう

#### 必要な道具

臼・杵・蒸し器・バケツ・のし板

#### 必要な材料

餅米・餅とり粉・味付け各種（あんこ・きな粉・しょう油・味噌etc）

#### ①前日からの準備

餅米と臼と杵を水に浸し水分を吸わせます。こうすることで餅米がふっくらと蒸し上がり、臼と杵はついたときに割れにくくなります。



#### ②当日の準備

蒸し始める1時間ぐらい前には水から餅米を揚げ、蒸す準備をしておきます。水切りを行っておかないと、蒸し上げた時水分が多すぎてつきにくくなります。臼と杵はつく15～20分ぐらい前からお湯に浸し暖めておきます。暖めておかないとお餅が冷めやすくなり、硬いお餅になってしまいます。



## 蒸し上げ～餅つき

### ③餅米の蒸し上げ

水切りをした餅米を強火で45～60分程蒸し上げていきます。  
蒸し上げる時には米を布で包み、中心を窪ませておきます。  
こうすることで蒸気が通りやすくなり均一に蒸し上がります。  
蒸し上がりはお米の芯が残っていないか食べて判断します。



### ④餅つき開始♪

熱湯で暖めた臼に蒸し上がった餅米を入れたら、いよいよ餅つき本番です！  
餅つきというと「パタン、パタン」とつく様子を思い浮かべますが、  
いきなりそんな事をすると餅米が飛び散ってしまいます。

そこで次の手順で行います。

㊦杵に体重を掛け餅米をこねる

㊧米粒が大体潰れたら、真ん中に集めてつきやすくする

㊨お餅に杵を落とすようにしていく（臼を叩かないように注意しよう!）

㊩つき残しが無いよう時々濡れた手で中心に向かって返す

途中1～2回お餅全体をひっくり返し、粒の無いなめらかなお餅になったら完成！

㊦ 餅米をこねる



㊧ こねた米を集める



㊨ ついていく



㊩ 返し手を入れる



## お餅がついたら・・・

### ⑤お餅を食べやすい大きさに♪

餅とり粉を振ったのし板にお餅を載せて、  
濡れた手で一口大の大きさにちぎりましょう。  
つきたてのお餅は熱いから気をつけてね！



### ⑥好きな味付けで口の中へ！

きな粉やあんこ、しょう油や味噌など、  
みんなの好きな味でお餅を楽しもう！  
味噌汁やキムチスープの中に入れてみたり、  
納豆やクルミを混ぜてもおいしいぞ！  
つきたてのお餅はこんなに伸びるんだ♪  
のどに詰まらせないよう気をつけて食べよう！



### ⑦片付け

使った道具はもちろん全部キレイに洗うけれど、  
特に臼・杵・のし板は洗い残したお餅からカビが生える事があるから注意しよう！

## 最後に・・・

今回の餅つきでは、「テレビで見たことはあるけど、やったことは無い」という未経験の参加者が多く、ちゃんとしたお餅ができるか心配でしたが、実際には楽しく、おいしいお餅を作ることができました。みんなもぜひ、『餅つき』を体験してみてくださいね！