

土からキッチン～『こはるもちの桜餅🌸』～健腸レシピ

2022年2月22日

みなさん こんにちは～😊

またまた雪が降って寒くなりましたね❄️

今年は本当によく雪が降りますね。今朝も各地で大雪のニュースが流れていました。たくさん積もる地域の皆さんは、毎日雪かきや、屋根の雪おろしなど本当に大変だと感じます。皆さんがお怪我などされず、無事に春を迎えられることを願うばかりです。

今日のレシピは皆さんに少し早く春を感じていただきたくて😊

こはるもち（もち米）をつかった桜餅を作ってみました～🌸

こはるもちという品種は、1月に中華おこわを紹介した時にも記載しましたが日進市が特産品として推奨しているもち米です。いつもお世話になっている、いろや農園さんが作られたものを使用しています。

大粒で甘みがありとても美味しいもち米です。今回はそれを桜餅🌸にしてみました！

「おはぎ」のような桜餅ですが、とても美味しくできましたよ😊

餡に使われている小豆は、日本では「小豆粥」「赤飯」など古くから利用されてきました。邪気を払う風習であったり、おめでたい時に使われたりしますね。とても日本人には合っている食材なんだそうです。

小豆は利尿作用が高く、浮腫みに効果的。胃腸の働きを整え、熱を冷まし、渴きを止め潤す薬効があります。

桜の華やかな香りと、色鮮やかなピンク色で、一足早い春🌸を感じてくださいね😊

【材料】10個分

もち米 2合

食紅 付属さじ1※耳かきくらいの大きさです。

こし餡 300g

桜の葉塩漬け 10枚



【作り方】

①桜の葉塩漬けは水で少し塩抜きをしてキッチンペーパーで水分を取っておく。

②もち米は洗って1時間程おいてから食紅を入れ炊く。

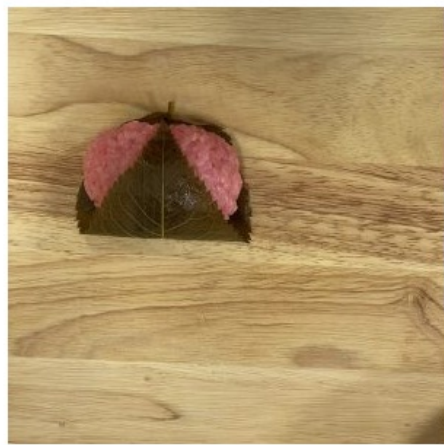
③こし餡は包みやすいよう小さく丸めておく。



④もち米が炊き上がったら、すりこぎ棒で少しだけ潰して粘りを出しておく。



⑤④を10等分し、1個分を丸めたら手のひらに平らにひろげ、餡をのせたら包み込むように丸め、桜の葉を巻いて出来上がり！



ぜひお試しください～😊