



お餅について

餅つきして食べるお餅は、やっぱりおいしいですね。

でも大量につくるため、保存に困ったり、食べ方にも飽きてくることがあると思います。今回はお餅の種類や保存方法、アレンジレシピなどをご紹介します！



うるち米ともち米の違い

日本の米は、主にうるち米ともち米に大別されます。

普段、米飯として食べている米はうるち米で、コシヒカリやあきたこまちなどはうるち米にあたります。そしてお餅はその名の通り、もち米から作られます。

米に含まれるでんぷんには、アミロースとアミロペクチンという 2 種類があり、アミロースが多い方が固くパサパサしています。アミロペクチンが多い方が、粘りがあり程よい歯ごたえがあります。



うるち米=アミロース 20% アミロペクチン 80%

もち米=アミロペクチン 100%

地域によって違う、お餅の形

お餅の形には、角餅や丸餅があります。地域によって、よく食べられるお餅の形が違うのはご存じでしょうか？

- 日本の東側：角餅
- 日本の西側：丸餅

が多いと言われています。(境目は岐阜県の関ヶ原辺り)



日本のお餅はもともと丸い形をしていましたが、江戸時代に平たく伸ばした餅を切り分ける方法が生み出され、これが角餅になりました。角餅は運搬に便利なことから、江戸から徐々に広まったとされています。

お餅の上手な保存方法

- 冷凍する—ラップで 1 個ずつ包み、ファスナー付きの保存袋に入れ冷凍庫で保存する。
- 水餅にする—保存容器に餅を入れ、ちょうどお餅がつかるぐらいの常温水を入れて、冷蔵庫又は冷暗所で保存する。(水は毎日変える)



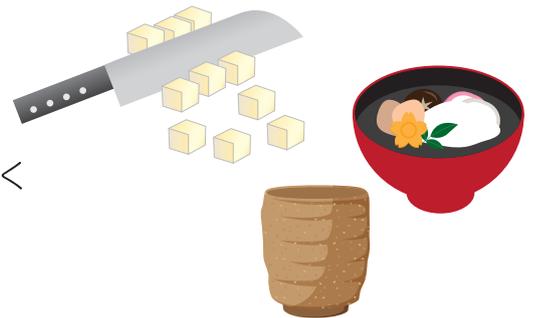
窒息には要注意！！

お正月はお餅による窒息事故が多発しています。これは加齢とともに噛む力や飲み込む力が衰えている、高齢者に起こりやすい事故です。そのため、高齢者本人だけでなく、家族など周りの方も十分注意し、楽しいお正月を過ごしましょう。



《お餅による窒息を防ぐために》

- ・お餅は小さく切っておく
- ・お餅を食べる前に、先にお茶や汁物を飲んで喉を潤しておく
- ・お餅はよく噛んで、唾液とよく混ぜ合わせてから飲み込む



本日の

レシピ

もちチーズたらこグラタン



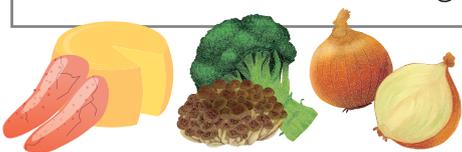
材料 (1 人分)

お餅(角餅) ……………	50g (1 個)
鶏もも肉 ……………	40g
玉ねぎ ……………	50g (1/4 個程度)
冷凍ブロッコリー ……………	25g
しめじ ……………	15g
たらこ ……………	10g
牛乳 ……………	150ml
バター ……………	5g
薄力粉 ……………	10g
コンソメ(顆粒) ……………	2g
とろけるチーズ ……………	15g

お餅は和のイメージがありますが、今回は洋風にアレンジしました。

作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、鶏肉は 2cm の角切り、しめじは石づきをとり、ブロッコリーは解凍しておく。
- 2 小鍋にバターを入れ、玉ねぎと鶏肉を炒める。
- 3 玉ねぎがしんなりし、鶏肉の色が変わってきたら、薄力粉を加え、粉っぽくなるまで炒める。
- 4 少しずつ牛乳を入れ、よく混ぜたらコンソメとしめじを入れる。
- 5 火を止めて、たらこを 1/2 量加え、混ぜ合わせる。
- 6 お餅は 8 等分にし、クッキングシートにのせ、600W のレンジで 1 分加熱する。
- 7 グラタン皿に⑤とお餅をいれ、ブロッコリーも入れる。
- 8 チーズを全体に散らし、真ん中に残りのたらこを乗せる。
- 9 800W のオーブントースターで 6 分程度焼いたら完成！



栄養量 (1 人分) : エネルギー : 473kcal
たんぱく質 : 22.2g 脂質 : 20.8g
炭水化物 : 47.5g 食塩相当量 : 2.1g

