

正月のお餅

食品学科 食品開発研究室 高瀬太輔、竹内泳記、府川直樹、本田拓郎

もちはいつからあるのか？

縄文時代に稲作と一緒に伝わったという説があり、この時のお米は白米ではなく赤色だったそうで、もち米に近くアミロースを含まない米だった。

もちの定義

中国語の餅(ピン)は小麦加工食品を指し、日本では主に米加工製品を指す。一般的には糯米から作ったものを餅と呼び、うるち米粉から作ったものを団子と区別する。

うるち米ともち米の違い

ごはんとして普段食べている普通のお米を「うるち米」といい、これに対して「もち米」は、お餅やお赤飯などに使われるお米。うるち米が半透明なのに比べて、もち米は白く不透明で見た目も違うが、大きな違いはでんぷんの成分にあり、うるち米はアミロースとアミロペクチンがおおよそ2:8なのに対して「もち米」は、アミロペクチンのみでアミロースを含んでいません。このアミロペクチンがお餅の粘りのもとなのです。

いつから食べる習慣になったか？

縁起の良い食べ物として正月などに食べられるようになったのは平安時代からで、鏡餅も同じく平安時代から始まり、この頃から祭事などに使われるようになりました。

お餅が縁起が良い食べ物とされる理由

日本では弥生時代から稲作信仰という考え方があり、稲に「稲霊」「穀霊」が宿っているといわれ、人間の生命力を高める力があると古くから信じられていました。稲から獲れるお米に特別な力が宿る、という風に考え、更にお米を固めて作るお餅には更に強い力が宿っていると考えられたことから「ハレの日」に用いられる神聖な食べ物となりました。正月の鏡餅が新年の年神様の依代になると言われているのもこういった意味のことからだと考えられます。因みに鏡餅が丸いのは三種の神器の一つである「八咫鏡」に見立てた形とされています。

正月に余ったお餅で作る提案メニュー

餅のクレープ

材料 … 餅 油 あんこ(粒あん) 生クリーム 栗

作り方

- 1.餅を手で4分割にする。
- 2.切り分けた餅を、水につける。(5~10分)
- 3.ホットプレートに油を十分に敷いて、水を切った餅を並べて中火で焼く。
- 4.1~2分したら、水を振り掛けて蓋をして蒸し焼きにする。
- 5.2~3分したら裏返して、さらに蓋をして2~3分焼く。
- 6.具材を乗せて完成。



小倉もちサンド

材料 … 粒あん お餅 食パン

作り方

- 1.食パンに餅を2枚並べその上に粒あんをのせ、食パンでサンドする。
- 2.ホットサンド焼き器をコンロにのせ、弱めの中火で片面約2分ずつ焼く。両面焼けたら半分に大きさに切り、器に盛る。同様にもう1個作る。

