

< 米粉から作る >

草もち① (1個 200 kcal)

材 料	5個分	15個分
よもぎ (重曹)	30~50g (適量)	90~150g (適量)
米粉	165g	500g
熱湯	約165ml	約500ml
あんこ (もちとり粉)	150g (適量)	450g (適量)

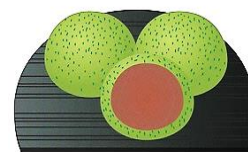


- ① よもぎは葉先の部分を摘み取り、水洗いし、重曹を入れた湯でやわらかく茹でる。
(「水1リットル」に対し、「重曹小さじ1」程度の割合)
冷水にとってさらし、固く絞って細かく刻み、すり鉢でつぶしておく。
- ② 米粉に熱湯を加えながら、固さを加減してこね、耳たぶくらいの固さにする。
- ③ ②を片手で握って棒状の形を作り、蒸し器に立てて並べて蒸す。
- ④ 蒸かした③によもぎを混ぜてよくこねる。(熱いので火傷しないように注意)
- ⑤ ④を個数に分け、もちとり粉を使って丸め、中にあんこを入れて丸めて大福にする。
あんこを入れずにそのまま丸めてもよい。(あんこは1個30g程度)
- ⑥ 丸める時に、もちとり粉の代わりにきなこを使ってもよい。

< もち米から作る >

草もち② (1個 184 kcal)

材 料	10個分	15個分
もち米	300g	450g
砂糖	5g	7.5g
よもぎ(生)	40g	60g
あんこ (もちとり粉)	300g (適量)	450g (適量)



【下準備】

- ① 前日にもち米を洗ってひたす。
- ② よもぎは葉先の部分を摘み取り、水洗いし、1リットルの湯に重曹を入れた中でやわらかく茹でる。冷水にとってさらし、固く絞って細かく刻み、すり鉢でつぶす。

【作り方】

- ① もち米をざるに上げ、水気を切り(30分~1時間)、蒸し器で蒸す(40分程度)。
- ② もちつき器に蒸したもち米を入れて20分程度回す。途中でよもぎを入れ、全体に混ぜたら砂糖を入れる。
- ③ ②を50gに分け、もちとり粉を手につけながら、あんこ(30g)を包んで丸める。