

# きりせんしょ



滝沢市

● 菊地 明美

[令和7年認定]

滝沢市では、昔からもち米やうるち米を使った料理が、季節の行事や冠婚葬祭、こびる（小昼）などで食べられてきました。

その中でも、うるち粉で作るきりせんしょは、桃の節句やこびる（小昼）に食べる馴染みのあるお菓子です。桃の節句は「やりとり節句のもち」といってお互いに自分の家で作ったきりせんしょや、まんじゅうを交換し食べ比べしては、味自慢に花を咲かせていました。

## 材料▶14個分

- ・うるち粉 ……390g (3カップ)
- ・水 ……400ml (2カップ)
- ・砂糖 ……260g (2カップ)
- ・しょうゆ ……70ml
- ・黒ごま ……10g
- ・くるみ ……30g
- ・黒砂糖（粉末） ……140g

※1カップ：200ml

※うるち粉、砂糖（上白糖）1カップは  
いずれも130g



## ●ポイント

- ・4のこねる際、熱伝導率が高いステンレスの台の利用や、氷水を張ったボウルにボウルごと入れて冷ますことでこねやすくなる。
- ・手や台に生地が付いてこねづらいつきは、手を水に濡らすか、台についた生地を綺麗に拭くとよい。
- ・閉じた面に模様がつくように型に入れるとその面が上になるので、黒砂糖が流出しにくくなる。
- ・型がない時は、竹串や箸で模様をつけるとよい。
- ・生地が温かいうちに黒砂糖を入れることで蜜状になる。
- ・固形の黒砂糖を使うときは、6の後、10分蒸かす。

## 作り方

- 1 鍋に、水、しょうゆ、砂糖を入れて火にかけて沸騰させ、砂糖を溶かす。
- 2 火を止めてうるち粉を入れ、へらで粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- 3 蒸気の上上がった蒸し器に蒸し布を敷き、2を4～5等分にしてのせ、強火で20分間蒸す。生地の中が白いときは、透明になるまで蒸す。
- 4 手でこねられる温度に冷まし、のし台で1つにまとめ、温かいうちに、弾力が出るまで力を入れて4～5分こねる。黒ごまを加え、さらにこねる。
- 5 4を半分に分け、それぞれ直径4cm程度の棒状に伸ばして7等分に切り、全部で14等分にする。一度丸めた後、表面を整えながら、縦8cm、横6cm、厚さ5mm程度の楕円形に伸ばす。長い方を縦にして中央に黒砂糖を約10gのせ右端と左端を中央で合わせ、つなぎ目を閉じ、俵型に整える。
- 6 5の閉じた方に模様がつくように、くるみを乗せた型に入れて形をつくる。
- 7 6の後、黒砂糖を蜜状にするため1時間休ませる。