

# まんまもち



八幡平市

●佐々木 ふち子

[令和7年認定]

「まんまもち」は、前日に余った残りご飯に小麦粉を混ぜて餅状にした料理です。米のあまり採れない地域では、麦やあわやひえなどの雑穀が入ったご飯も「まんまもち」にしていました。

戦前は、炉に鉄なべをかけてご飯を炊き上げて木のおひつに入れ、冬季には木炭のこたつなどで保温していたため、時間が経つにつれ、段々水分が抜けて固くなり、風味も落ちるものでした。

この「まんまもち」は、当時貴重品でもあったご飯を残さず、おいしく食べるための工夫として、主に東北地域で昔から農家のいっぷく（おやつ）や食事として食べられてきました。

## 材料▶6個分

ご飯	300g
小麦粉（薄力粉）	90g
〃	10g程度（とり粉用）
しょうゆ	15ml（小さじ3）
砂糖	10g
塩	0.3g（ひとつまみ）

## ポイント

- ・ご飯は、蒸し器で蒸して熱々にする。粥状にして作る方法もあるが、それに比べ小麦粉の量が少なくて済み、弾力のあるもちになる。
- ・ご飯は、ラップをかけて電子レンジ（500Wで3分程度）で温めても良い。
- ・小麦粉の量は、ご飯の水分により加減し、もちが手にくっつかずにこねられる程度に調整する。
- ・小麦粉をすいとん粉で代用しても良い。
- ・もちをこねるときは、親指の付け根のふくらみを使って両手でこねる。
- ・ゆで汁には、小麦粉のデンプンがとけだしており、これを利用して、たれにとろみをつける。
- ・もちの真ん中にくぼみを作るのは、9の工程でたれのをせやすくするためである。
- ・小さく丸めて串にさすと串だんごに、大きく平たくすると五平餅のようになる。また、くるみ味噌を挟んでゆで上げた「みそっばさみ」や、きんぴらごぼうを細かく刻んでもちちに混ぜ、薄く伸ばして油で揚げると食感のよいせんべいになるなど、広く応用できる。



## 作り方

- 1 ご飯を蒸し器で10分ほど温めてボウルに移し、塩を入れ、軽く混ぜる。さらに小麦粉を30gほど振り入れ、へらで小麦粉が均一になるように軽く混ぜる。
- 2 手でご飯をまとめるようにこね、さらに小麦粉を2回（1回あたり約30g）に分けて入れながら、ご飯粒がつぶれて見えなくなるまで強くこねる。
- 3 手に水をつけ、耳たぶより少しやわらかめの硬さになるまでさらにこねる。
- 4 ボウルの中で細長い形にし、小麦粉を5gほどまぶす。
- 5 手についたぬめりを取り、乾いた手でもちを6等分する。さらに小麦粉を5gほど振り入れ、ボウルをゆすって、もちに粉をまぶす。1つずつ丸く整え、直径6cm、厚さ1.5cm程度に平たくし、真ん中に少しくぼみを作る。
- 6 鍋にたっぷりの水を入れて火にかけ、沸騰したらもちを入れる。鍋の底にくっつかないようにへらで動かしながら、強火で5分ほどゆでる。もちが浮き上がってきたら、さらに中火で3分ほどゆで、ザルなどに取る。ゆで汁は取っておく。
- 7 鍋に砂糖としょうゆ（小さじ2）、ゆで汁大さじ2杯ほどを入れ、弱火で煮詰めてとろみをつける。
- 8 7にもちを入れ、鍋を回しながらたれを絡める。最後に残りのしょうゆ（小さじ1）を入れて、もち全体にしょうゆの風味をつける。
- 9 皿に盛りつけたあと、鍋に残ったたれをさらに煮詰めてとろみをだし、もちにかける。