



つきたてに変身！パックもちで至福の正月を

2009年12月16日放送

★ 今回の番組について

「あつという間につきたてもち！」

日本人が大好きな「おもち」。
中でも“つきたて”は格別おいしいですね。
ところが、家で「もちつき」をすることが少なくなった今、
主流は「パックのおもち」です。

“つきたて”に比べると味気ないなあ
“つきたて”はもう食べられないのかなあ
なんて諦めていませんか？

そこでガッテンは、
「パックのおもち」を“つきたて”に変身させたい
という夢に挑みました。

パックもちのあるヒミツを知るだけで、
あのコシとのびが実現！
生まれ変わったパックもちで、
お正月の幸せ気分は倍増ですよ！

★ 番組ディレクターのひとこと

つきたてをあきらめない！

つきたてのおもちを口に入れたときの、幸せな食感。みなさんも味わったことがありますよね。
私も学生の頃、つきたてほやほやのおもちが無性に食べたくなくて、友人に呼びかけ、きねと臼を借りてきて、もちつきをやりました。
もちつきの習慣が少なくなり、つきたての食感を味わう機会まで失われてしまうのは寂しすぎます！

そんな思いから、試行錯誤の末に生まれたガッテン流、ぜひお試しください！
そして、たまにはもちつきも！

🌟 オープニングクイズ

- 問題：ふつうの米でよくのびるもちを作る方法は？
答え：炊いた米を湯にさらす。
- 問題：絵に描いたもちに相当することわざ「○○in the sky」の○○に当てはまるのはどれか？
答え：Pie（パイ）。
- 問題：全国にはもちにまつわるユニークな風習や行事がある。次のうち実在しないものはどれか？
もち上げ / すすりもち / わんこもち / もち投げ
答え：すべて実在する。

🌟 発見！究極のもち

究極に美味しいもちとは何なのか？

それを見つけに訪れたのは、岩手県一関市。

正月はもちろん、古くから、農作業の節目や結婚式など、
事あるごとに、もちをつく習慣があるそうです。

数百種類ものもちの食べ方があるという一関の方々が、
最も美味しいもちと教えてくれたのが、

「うすばたもち」

どんなおもちか想像つきます？

「白端もち」

と書くとわかりますよね。

つきたてを、臼のすぐそばで、何もつけずに手づかみで食べるもの。

もちの最高の食感を堪能できる、まさに究極のつきたてもちだったのです。

一関の方々に東京でもちつきをしてもらったら

あっという間に大行列！

うすばたもちを食べた人たちは、みなさん大喜び。

つきたてもちをしばらく食べていなかった人たちが、

やっぱりおもちはつきたてが一番！

と口をそろえたのでした。

いったいそのおいしさのヒミツは何なのでしょう？

🌟対決！つきたてVS.パック

つきたてもちとパックもち、いったい何が違うのか。

調べたのは、「食感」につながる2つの項目。

「コシ」と「のび」です。

実験では、もちを引っ張ってどれだけのびるか測定すると同時に、バネばかりを使って、引っ張る力を測定。この力こそ、引っ張ってもダラーッと垂れない、もちの「コシ」の強さの指標と考えました。

すると結果は・・・

つきたてもちは、パックもちをゆでたり、電子レンジで加熱したりしたものと比べて、「コシ」「のび」の両方が大きいという傾向が見られました。

つきたてもちの幸せ食感の正体は、「コシ」と「のび」

が両方あることだったのです。

🌟ついに発見！パックもちのつきたて再現法

パックもちで、つきたては再現できるのか？

もち米を原料にしてパックもちを作る工場では、蒸したもち米をきねと臼でつくという、伝統的な「もちつき」そっくりの工程を踏んでいます。

したがって、工場で作られたばかりのちは、まさに「コシ」と「のび」を併せ持つ「うすばたもち」。パック成ちは、それをただ冷却しただけなのです。

もちの食感に影響を与える大事な要素が「水」と「空気」。

どちらも多すぎるとコシがなくなり、少なすぎるとのびが悪くなると考えられています。

実は、パックもちには、冷却の過程で、つきたてもちの「水」と「空気」がしっかり閉じ込められていました。

つまり、パックもちをつきたてに戻すポイントは、

パックもちの「水」と「空気」をキープして加熱する

ことだったのです。

ガッテン流「つきたて再現法」

1. フライパンを予熱（うすく油をひき、強火約1分）
2. フライパンに、熱する方の面だけ水をつけたもちと、湯（80℃以上）大さじ1を入れて、すぐふたをする。
3. 30秒加熱して、火を消す。
4. 余熱約7分で出来上がり。（水蒸気を充満させているため、ふたを途中で開けないでください）

※「つきたて」を再現するためには、原材料名に「もち米」と記載されたものを使用してください。

※厚さ16mm以下のもちを、室温20℃以上で使用しています。

※火力やフライパンの種類、もちの大きさによって、時間を調節してください（もちを4等分したとき、余熱時間は2～3分になります）。

※保温性の低いフライパンの場合、できない場合があります。室温が低いときには、火を消した後、フライパンのふたの上に、タオルをかぶせるなどして保温力を高めてください。その場合、必ず火元から離れた所で行ってください。

もち窒息事故ゼロをめざして

毎年、もちをのどに詰まらせてしまうという事故が後をたちません。

そこにはもちの物性に加えて、心理的な作用も関わっていると考えられます。

一つは、自分は大丈夫だろうという油断。

そしてもう一つは、飲み込めそうだという無意識の誤解。

人は、食べ物を飲み込むとき、いったん細かくかみ砕いてから、それを唾液と一緒にもう一度塊にして飲み込みやすくしています。その点、もちはもともと塊なので、まとまりにくさや飲み込みにくさを感じる事が少ないのです。その一方で、もちはかんでもかんでもなかなかかみ切れないので、大きな塊のまま飲み込んでしまいがちなのです。

つまり事故を防ぐには、もちを食べるときには、のどに詰まってしまうかもしれないと常に意識することが、シンプルですがとても重要なのです。

さらに、事故を減らすためにガッテンが提案するのは、

「もちを薄く（小さく）切って食べること」

もちの厚さを半分にすると、大きな塊のまま飲み込んでしまう危険が減るとともに、かむときのあごの筋肉への負担も半減します。さらに、たくさんかむことによるストレスが減った分、喜びの脳波が多く出ているという傾向も見られました。

もちをのどに詰まらせないための方法

1. 少しずつ食べる
2. 十分かむ
3. 口の中を湿らせる
4. おしゃべりしながら食べない

もちがのどに詰まってしまったときは、まず次のような応急処置を試みてください

1. せきをさせる
2. 背中をたたく
3. 指でかき出す（無理はしないよう注意）
4. 腹を上方に圧迫する（身体の弱いお年寄りや小さな子どもには、力が入りすぎないように注意）

※掃除機は、のどの粘膜や肺を痛める可能性があるため、注意が必要。

【実習コーナー】 しいたけともちの香り焼き（2人分）



◎ご家庭によって火力が違うので、加熱時間は調節してみてください。

材料

- もち（サイコロ切り8等分） 1個
- しいたけ（いしづきを取る） 8個
- しょうが（みじん切り） 1片
- 油 大さじ1
- 合わせ調味料
 - 酒 小さじ1
 - 砂糖 小さじ2
 - しょうゆ 大さじ1
 - 水 大さじ2
- ごま油 小さじ1
- にんじん（薄切りにしてボイルしたもの） 1／4本

作り方

1. フライパンに油を薄くひき1分強火で熱したら、8等分にしたもちを離してのせ、湯を大さじ1入れ、ふたをして30秒加熱したら火を止め2分放置する。
2. 別のフライパンを加熱して油をなじませ、しいたけを入れて両面焼く。
3. 合わせ調味料を入れて汁気がなくなるまで過熱しゴマ油を入れる。
4. 皿にボイルしたにんじんを並べ、(3)のしいたけ、(1)のもち、しょうがのみじん切りをのせ出来上がり

り。

※飾りでセルフィーユを乗せました。パセリでもなんでも緑のものを飾ってください。
にんじんと一緒になくてもOK

【実習コーナー】 とろろ昆布ともちの熱々スープ（2人分）



◎ご家庭によって火力が違うので、加熱時間は調節してみてください。

材料

- ・もち（薄型切りの4等分） 1個
- ・とろろ昆布 20g
- ・万能ねぎ 適量
- ・塩 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・湯 400ml

作り方

1. フライパンに油を薄くひき1分強火で熱したら、4等分にしたもちを離してのせ、湯を大さじ1入れ、ふたをして30秒加熱したら火を止め2分放置する。
2. とろろ昆布を4等分に広げ、その上に(1)のもちをのせて巻く。
3. 器に塩としょうゆを小さじ1 / 2ずつ、湯を200mlずつ入れてから、(2)を入れ、ねぎを盛りつけ出来上がり。

★【実習コーナー】牛肉のもっちもっちロール（2人分）



◎ご家庭によって火力が違うので、加熱時間は調節してみてください。

材料

- ・もち（4等分に拍子木切り） 1個
- ・牛肉（しゃぶしゃぶ用） 4枚
- ・春菊（食べやすい大きさにちぎる） 1／6束
- ・ゆず 1／2個
- ・塩・こしょう 少々
- ・合わせ調味料
 - ・塩 少々
 - ・ごま油 小さじ1／2
 - ・七味とうがらし 少々

作り方

1. フライパンに油を薄くひき1分強火で熱したら、4等分にしたもちを離してのせ、湯を大さじ1を入れ、ふたをして30秒加熱したら火を止め2～3分放置する。
2. 牛肉を広げ、塩、こしょうで下味をし、(1)のもちをのせて巻く。
3. フライパンに油をひき(2)を焼く。
4. 春菊に合わせ調味料で味付けし、焼けた肉の上のにのせ、ゆずをしぼって出来上がり。