



もったいない! 食品ロスを減らそう! ~お餅~

食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を

東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校にご協力いただき、
毎回連載します。今回は「お餅」についてご紹介します。



お餅のアレンジレシピ

鏡開きが終わり、食べきれないお餅が冷凍庫に眠っていたりしないでしょうか。

乾燥させて揚げる「かき餅」もととてもおいしいですが、他の良い使い道は何かないかという声も耳にします。普段は保存方法や無駄を出さないことに主眼をおいた紹介をしていますが、今回は少し変わって「お餅のアレンジレシピ」をご紹介します。

もちもちお好み焼き

(直径20cm 2枚分)



材料	分量
餅	2個 (約100g)
水①	100ml
水②	150ml
薄力粉	150g
キャベツ	300g
ちくわ	2本

作り方

- 1 耐熱ボウルに餅と水①100mlを入れて、700Wで2分、電子レンジで加熱します。全体をざっくりと混ぜて、さらに2分程度加熱し、水と餅を馴染ませます。
- 2 水②150mlと薄力粉を加えて混ぜ、適宜刻んだキャベツ等の野菜やちくわ等の旨味となる食材を加えて混ぜます。
- 3 油(分量外)を敷いたフライパン等で、中弱火で焼き色がつくまで両面を焼きます。
- 4 お好みにソースやマヨネーズなどをかけたらできあがりです。

餅とじゃが芋のベニエ風

(15個程度)



材料	分量
餅	1個 (約50g)
水	50ml
じゃが芋	Lサイズ1個 (約150g)
薄力粉	80g
粉砂糖	50g
塩	ひとつまみ
卵	Mサイズ1個

作り方

- 1 耐熱ボウルに餅と水50mlを入れて、700Wで1分、電子レンジで加熱します。全体をざっくりと混ぜて、さらに1分程度加熱し、水と餅を馴染ませます。
- 2 適宜カットしたじゃが芋を軟らかく茹でて裏ごしして、1に加えます。
- 3 薄力粉、粉砂糖、塩を加えて混ぜ、溶いた卵を加えて混ぜます。
- 4 油をつけたスプーンで生地をすくい、160℃の油にやさしく落とします。3~4分程度こまめに返しながらか、おいしそうなきつね色になるまで揚げたらできあがりです。

電子レンジのワット数が500Wや600Wの場合は、少し長めに加熱してください。

上記の加熱時間は市販の餅の場合です。家庭でついた餅の場合は、水分量が異なりますので、加熱時間を適宜調整してください。

