

特集 おもち



正月になると食べる餅

祝いごとや正月を迎えたときに餅を食べたことがあると思います。白く柔らかくてよく伸び、もち米の風味が味わえ、非常にシンプルな味です。シンプルな味はいろいろな料理に合わせやすく、雑煮だけでなく、ピザのトッピングに使われるなど用途もさまざま。

また、つくたての餅は市販の餅では味わえない柔らかさがあり、よりもち米の風味を感じられておいしいです。

そんな身近な食材である餅ですが、意外と知らないことが多いと思います。今回の特集は餅についてご紹介します。



餅の雑学

知っていたらもち通!?

参考文献：餅と日本人／安室知 著、日本列島雑煮文化圏図／奥村彪生 著

1 | 歴史・語源

昔、餅は毛知比と呼ばれていました。1697年に書かれた「本朝食鑑」では「餅 毛知と訓む 昔は毛知比と訓んだ」と記述があり、17世紀には現在のように餅と呼ばれるようになったと言われています。

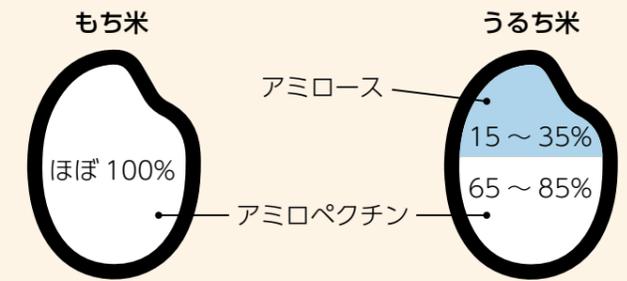
また西表島など南西諸島では粘り気のことをムチミと呼んでいました。餅の語源であるムチミは「餅味」だと考え、粘り気から生まれた言葉だと言われています。

※諸説あります

2 | 餅の粘り気

もち米の粘り気が普段食卓に出ているうるち米と比べて強いのは含まれているでんぷんの成分の違いです。アミロペクチンが粘り気のもとになりますが、もち米の成

分はアミロペクチンがほぼ100%を占めます。うるち米はアミロペクチンとアミロースを含み、適度な粘り気があります。



3 | 雑煮の餅の形

雑煮は土地の産物と餅を鍋で煮た料理のこと。室町時代には貴族や武家など上流階級の間で、縁起の良い・祝いの食事として定着しました。

雑煮に入れる餅の形は丸餅と角餅の2種類。丸餅は日本古来の形で、角餅は江戸時代、長屋暮らしで餅をつく道具も場所もない町民のもとへ餅をついてお金をもらう「賃つき餅屋」が広めたと言われています。

形の境界線はおおよそ関ヶ原を境目として東が角餅、西が丸餅に分けられるとされています。

現在では、人の移動や市販の餅を雑煮に入れるなど、社会状況の変化により一概に分類しにくくなってきています。

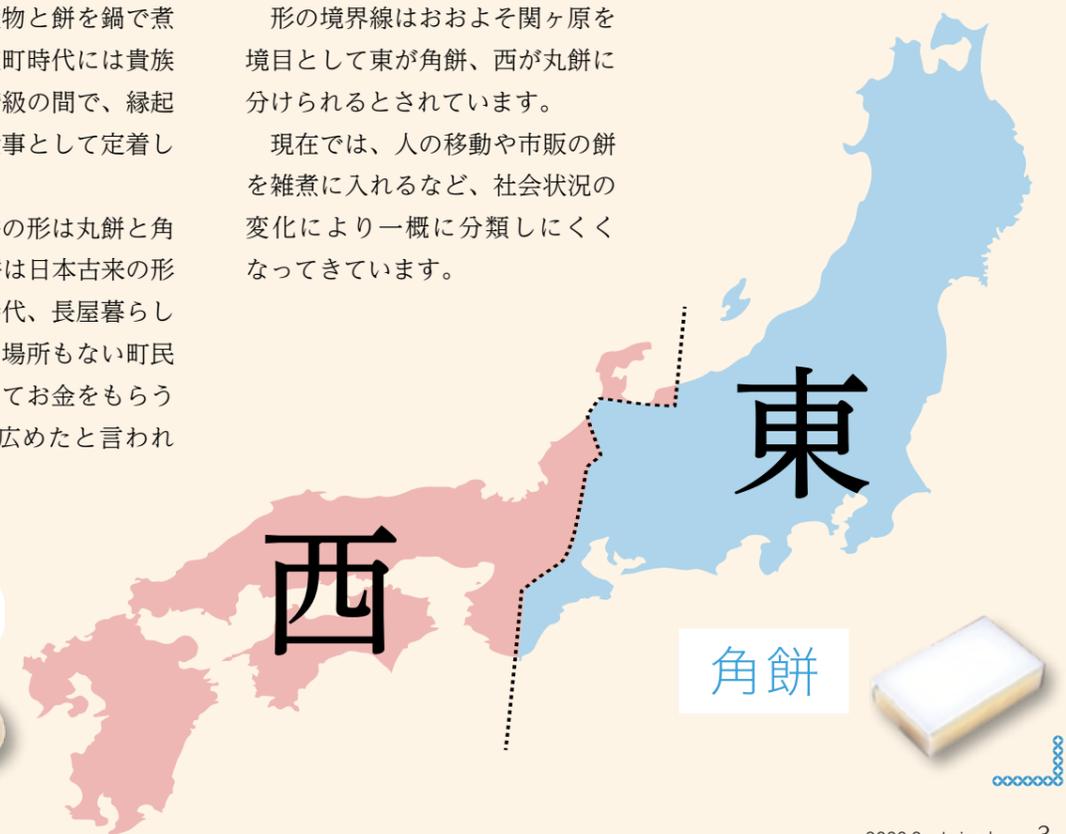
丸餅



西

東

角餅



北中津原収穫祭



1

11月17日(日)、北中津原自治会館で収穫祭が行われました。

収穫祭は地域資源である田んぼを守るために、「北中津原を守る会」が企画し、今年で13回目。

当日はこども会で田植えしたもち米を使って餅つきをし、おこわやぜんざい、五平餅などが振る舞われました。

祭りの最後には餅まきが行われ、約120人の参加者がまかれた餅を楽しそうに取っていました。

もち米をきっかけに地域の人世代を問わず交流できる北中津原収穫祭。これからも地域のつながりを深め、参加者が笑顔になれるイベントとして続いていくと良いですね。

1. 収穫祭を締めくくる餅まき。餅を自分のところに投げてもらえるようにアピール
2. 頑張って餅つきを手伝う
3. 参加者に料理を振る舞うため準備。収穫した約130キログラムのもち米を前日から下ごしらえ
4. 北中津原産もち米「満月もち」5.6.7 収穫したもち米を使用した料理。今年度から五平餅が追加



2



3



4



5



6



7

おいしく食べるために

餅による窒息に注意!!



年末年始になると餅による窒息事故が発生しています。年始を楽しく過ごすためにも、食べるときは次の点に注意しましょう!

Point

1 食べやすい大きさに切り、ゆっくりよく噛んで食べる

餅は小さく切るなど食べやすい大きさにしましょう。小さく切った餅でも十分に噛まず、そのまま飲み込んでしまうと、餅が喉の中で再びくっついてしまうことがあります。

口の大きさに合わせた少なめの量を口に入れ、餅に

唾液を十分含ませられるよう、しっかりと噛んで食べましょう。口に入っているものを飲みこんでから次の餅を食べましょう。よく噛まずにお茶などの水分で流し込まないようにしましょう。

Point

2 寒い朝の一口目には十分注意を

朝起きてすぐは、口の動きがスムーズではありません。また寒い時期は、温かい餅でも食べている間に固くなりやすいです。

餅をしっかり噛んで食べられるように、食事の前に会話をするなど口の準備運動をし、スープやお茶などの水分で喉を潤してから食べましょう。

Point

3 高齢者は特に注意を

窒息事故を起こしやすいのは高齢者です。高齢者が餅を食べるときは家族など周囲の人が見守り、少なめの量を口に入れているか、よく噛んで食べているかなど食事の様子に注意を払い、見守りましょう。



正月に習慣として食べることが多い餅。自宅で食べている餅の食べ方や味付け、雑煮に入れる食材などは各家庭独自の 방법으로調理され、「我が家ならではの」味を楽しむことができます。自宅で食べる餅は慣れ親しんだ「当然の味」と言えます。

しかし、作ってくれる人がいるからこそ味わうことができる味です。

新年に餅を食べる機会があれば、「我が家ならではの」味をしっかりと味わい、作ってくれる人に感謝の気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか。