

とち餅



【材料】

- とちの実
- もち米
- 木灰

【作り方】

- ① 9月上旬から下旬にかけて熟して落下するとちの実を、10日～2週間くらい水につけて虫を追い出し、その後天日で10日ほど干し上げて保存する。保存は、風通しのよい網袋等に入れて乾燥した場所を選び、吊り上げる。
- ② 干したとちの実を取り出し、1日～2日間水につけて元のとちの実に戻す。
- ③ 戻したとちの実を、とちへぎ（とちへしともいう）という用具で皮をむく。
- ④ 皮とむき、取り出した実2kg～3kgを網袋に入れて流水（川）に1週間程度（最低でも4日間）つける。
- ⑤ とちの実に対して、同じ割合から倍の割合で木灰を混ぜ合わせ、鉄鍋か羽釜等に入れて90℃程度の熱湯でドロドロになるまでかき混ぜる。その後一昼夜以上保管し、とちの実のアクを抜く。
- ⑥ アクを抜いたとちをよく洗い、もち米とは別によく蒸し、ねっとりするまでつく。
- ⑦ ついたとちの上に蒸し米を入れて、さらにつく。もち米はつなぎ程度である。
- ⑧ 出来上がったとち餅は、きな粉か砂糖で食べるとおいしいです。

