

直売所から日本を元気にするフリーマガジン がんばろう日本!

フレマルシェ

Frais Marché

2025
vol.
57
winter

無料
Take Free
ご自由にお持ちください

読者プレゼント
15名様
P14を見てね

フレマルシェ
キャラクター
「マルファー♡」



毎日餅食



- めずらし野菜
サツマイモ「栗かぐや」
- 親子で楽しむ「こどもマルシェ」
【テーマ】うんしゅうミカン

インタビュー
わたしの食とくらし

俳優

滝藤 賢一さん



※無断転載及び販売等は禁止します。

餅っていいね

腹持ちがいい

調理が手軽で、腹持ちもいい。
季節を問わず餅を食べたっていいじゃない。

餅の原料は「もち米」。普段ごはんとして食べている「うるち米」とは異なります。食感はもちもちと粘り気があり、見た目はうるち米より白くて丸みがあるのが特徴です。

国内のもち米生産は米全体の生産量の約4%。もち米栽培の専門農家もいます。ごはん用の「コシヒカリ」「ヒノヒカリ」などと同じように、もち米にも「品種」があり、「こがねもち」「風の子もち」「たつこもち」「ヒヨクモチ」などがあります。

手軽さを求める傾向から、年々包装餅の人気が高まっています。近年の生産量は約7万トン。1世帯あたりの購入量を地域別でみると、石川県金沢市が全国1位。次いで岐阜市、富山市、福井市、神奈川県相模原市がトップ5となっています。

包装餅なら一年中手に入りますし、小袋に入っていればカビもはず保存もききます。直売所には、農家やJAが地域のもち米で作ったオリジナル商品も並んでいます。

手軽でおいしい

保存しやすい

国産のもち米100%の餅は安心・安全

餅の原料は主に、「国内産もち米」「外国産もち米粉」「もちとうもろこしでんぶん」です。外国産を使ったものは安価ですが、もち米で作る餅ともち米粉で作る餅とは風味に違いがあったり、煮崩れしないといった特徴があったりします。

餅の食文化の維持・発展などに力を入れる全国餅工業協同組合によると、国内産のもち米を使った餅は、産地から消費者に届く工程が明確に追えるので、産地や流通経路が見えづらい外国産米とは違います。そういう意味で、国内産水稲もち米100%で作られた製品にだけ表示される「マーク」は包装餅商品を安心して選ぶ目安になるといいます。



フレ マルシェの

読者に聞いてみた

Q1 雑煮の餅は？

丸餅

38%

角餅

60%

あんこ餅

2%

Q2 雑煮の味は？

62%

しょうゆ

19%

すまし汁

6%

白みそ

1%

麦みそ

12%

その他

※集計期間2024年10月15日～11月15日。
フレ マルシェLINE友だち377人が回答。

お雑煮あれこれ

日本人のほとんどが知っている「お雑煮」。ハレの日に食べる料理も、そのスタイルは各家庭によってさまざま。伝統や個性がごちゃ混ぜになつて、各家庭の「普通」が継承されています。冬野菜をたっぷり使った汁物に、ふわふわの餅を入れたら心も体もほかほか。毎日だって飽きません。なじみのある家庭の味以外に挑戦するのも実は楽しい。この冬、いつもの味とはちょっと違うお雑煮はいかが？



野菜の旨味も溶け込んだ じゃこ天入り雑煮 (2人分)

さつま揚げ(じゃこ天) ……	1枚
ハクサイ ……	80g
ニンジン ……	1/5本(20g)
シイタケ ……	2枚
水菜 ……	1束(20g)
だし汁 ……	500ml
しょうゆ ……	小さじ1
みりん ……	大さじ1
塩 ……	小さじ1/2
丸餅 ……	2個

- ① じゃこ天は4等分に切る。ハクサイは一口大の削ぎ切りにし、ニンジンは短冊切りにする。シイタケは斜め半分に削ぎ切りにし、水菜は4cmに切る。
- ② 鍋にAを入れて火にかける。他の鍋に一部(お玉2杯分ほど)を取り、丸餅を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③ 残りの②にじゃこ天、ハクサイ、ニンジン、シイタケを入れ、柔らかくなるまで煮る。水菜を入れ、火を止める。
- ④ お椀に②、③の具材を彩りよく盛り、③のだし汁を注ぐ。

豚バラ肉(スライス) ……	60g
ダイコン ……	1/20本(40g)
ニンジン ……	1/4本(25g)
ゴボウ ……	1/4本(40g)
長ネギ ……	1/4本(30g)
ごま油 ……	大さじ1
だし汁 ……	400ml
角餅 ……	2個
みそ ……	大さじ2
七味唐辛子 ……	お好みで

- ① 豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
- ② ダイコン、ニンジンはいちょう切りにする。ゴボウは縦半分につけて斜めにスライスする。長ネギも斜めにスライスする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、①、②を入れて炒める。だし汁を注ぎ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 角餅はトースターでこんがりとするまで焼く。(220℃約5分)
- ⑤ ③にみそを溶き入れて火を止める。
- ⑥ 器に盛り、④をのせてお好みで七味唐辛子を散らす。

冬から春が旬 ブリ入り雑煮 (2人分)



ブリ(切身)	2切(80g)
塩	少々
サトイモ	2個(100g)
シメジ	1/3パック(30g)
ニンジン	1/10本(10g)
ダイコン	1/20本(40g)
小松菜	60g
かまぼこ	2切(20g)
ユズの皮	少々
A	あごだしの白だし 大さじ2
	水 500ml
丸餅	2個

①ブリは塩を振ってしばらくおき、水気を拭き取る。網の上に並べ、熱湯をかけて霜降りする。

②サトイモは皮をむき、食べやすい大きさに切る。シメジは小房に分ける。ニンジンは1cm厚さのいちょう切りにし、ダイコンは1cm厚さの半月切りにする。

③鍋に湯を沸かし、ダイコン、ニンジン、サトイモ、小松菜の順に入れて下茹でし、小松菜は冷水に取り、水気を絞って4cmに切る。

④かまぼこ、ユズの皮は飾り切りにする。

⑤鍋にAを入れて火にかける。他の鍋に一部(お玉2杯分ほど)を取り、丸餅を入れて柔らかくなるまで煮る。

⑥残りの⑤に①、ダイコン、ニンジン、サトイモ、シメジを入れて一度沸騰させ、弱火にしてかまぼこ、小松菜を加えてさっと煮る。

⑦お椀に⑤、⑥の具材を彩りよく盛り、⑥のだし汁を注ぎ、ユズの皮を添える。

朝食におすすめ とろとろオニオンと チーズのスープ雑煮 (2人分)



タマネギ	1個
油	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
A	顆粒コンソメ 小さじ1
	水 300ml
カットベーコン	40g
角餅	2個
塩	少々
シュレッドチーズ	30g
黒こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	少々

①タマネギは繊維を断つ方向にスライスする。鍋に入れ、油、しょうゆ、塩を加えて全体に絡めて火にかけ、しんなりして透明になるまで中火で炒める。

②A、カットベーコン、角餅を入れてふたをし、弱火〜中火で煮込む。(約8分)

③塩を加えて味を調べ、火を止めてシュレッドチーズを入れ、余熱で溶かす。

④器に盛り、黒こしょう、パセリを散らす。

焼き餅入り 具沢山豚汁 (2人分)

