



## 特集 挑戦者求む！ もちつきチャンピオン

8月23日(日)は  
なよろ産業まつり  
～もち米日本一フェスタ～です！

目指せ！  
もち大使！

名寄市はもち米生産日本一を誇る「もち米の里」ということで、産業まつりでは「もちつきチャンピオン決定戦」や「こどももちつき」など、会場内のいたるところでもちつきが行われます。今回の特集では、次の「なよろもち大使」を決める「もちつきチャンピオン決定戦」に向けてもちつきのやり方を紹介します。もちつきのコツを覚えて、8代目もち大使を超えるもちつき名人になろう！

※「なよろもち大使」については  
本紙17ページをチェック！



表紙	1
もくじ	2
挑戦者求む！ もちつきチャンピオン	2-3
なよろひまわり観光	4-5
名寄市職員を募集します	6-7
出前トークを利用しよう！	8
知っていますか？自治基本条例	9
名寄市立大学の窓から ～知への誘い～	10
サークル紹介	11
まなびの部屋	12-13
健康ガイド	14-15
パブリック・コメント 男女共同参画社会 天塩川だより	16
もっと！もち米プロジェクト	17
フォトでお知らせ - 広報版 -	18-19
太陽光パネル設置費用の 一部を助成します	20
バスツアー参加者募集 市民盆踊り大会 児童センター祭り	21
臨時福祉給付金・まごころ商品券 の申請受付が始まります	22
暮らしのお知らせ	23-27
裏表紙	28

# 教えます！もちのつき方 ※道産もち米の場合



米を研ぐ・  
水切り

もち米を研いだら、たっぷりの水に6時間程度つけます。その後、ザルに入れてしっかり水を切ります（最低でも30分）。水切りが終わったら、蒸し器に水で濡らした蒸し布を敷き、もち米を入れ、蒸し布で包み込みます。



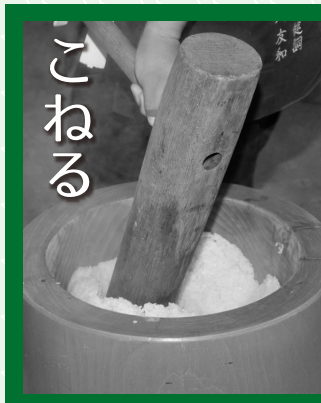
蒸す

蒸し器のお湯がぐらぐら湧いたらもち米をセットし、30～40分蒸します。もち米の芯が無くなったら（そのままおこわとして食べられるくらいの硬さ）炊きあがりです。※蒸しすぎるとコシのないもちになるので要注意。時々食べてチェックしましょう。



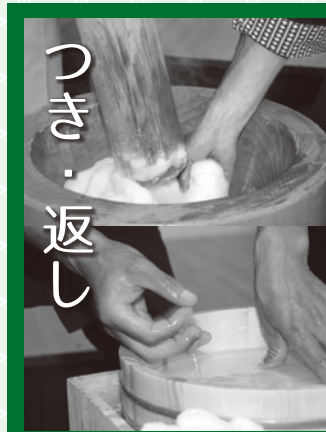
臼・杵の準備

蒸している間に臼の凹部へ熱湯を入れ、きねの先も浸して温めます。温まったら、杵を取り出し、臼の中のお湯をカップなどを使って取り除きます。※これはもちが冷えて固まらないように、また木肌にもち米がくっつかないようにするために行います。



こねる

蒸しあがったもち米を臼に素早く入れ、杵を使って米粒同士がくっつくまでこねます。臼の周りを廻りながら、杵をひねらせ米にグリグリ押しつけるようにこねます。※こねないでつき始めると臼から米が飛び出してしまいます。



つき・返し

全体がひとまとまりになったら、つきはじめます。100～120回ほどついでいきます。

### ■つき方

- ①はじめは静かに  
最初から勢よくつくくと周りに飛び散ってしまいます
- ②なか強く  
だんだんとリズムよく元気に
- ③仕上げは優しく  
滑らかに仕上げる

### ■返し方

- ①少しずつ水を入れながらもちを折り込むように返す
- ②30回に1回はひっくり返す

### ■おいしいもちをつくための3つのポイント

- ①冷めないうちに速攻！  
もち米が蒸しあがってから完成まで、冷めないうちにすばやく仕上げましょう。目標は15分以内！
- ②つく前には充分こねる！

もちつきは「こね8割、つき2割」といわれるほど「こね」はとても大事な作業！十分ねばりが出て米と米がくっつくまで頑張りましょう。③意外と大事、水の量！  
手水が少ないと、杵にもちがくっつきリズム良くつけませんが、反対に多すぎると柔らかすぎてコシのないもちになってしまいます。調整しながら水分を足しましょう。

## もちつきチャンピオン決定戦について

とき	8月23日(日) 10:00頃
ところ	なよろ健康の森特設会場メインステージ
応募資格	名寄市内に在住・勤務されている方 ※2人1組での参加です。
内容	制限時間内にいかに早く、上手に「もち」をつきあげられるかを競います（見た目、食感など審査員の判定あり）
賞金	1位…3万円、9代目もち大使の称号 2～4位…賞品（地元農産物）

皆さまの参加をお待ちしています！



定員	4チーム ※定員を超えた場合抽選。
応募締切	8月12日(水)
応募と問い合わせ	産業まつり実行委員会 (風連庁舎1階・農務課農政係) ☎01655③2511 (内線311)