

うむしもん

対馬の方言で「蒸す」ことを「うむす」と言います。「蒸して作った物」→「うむしたもの」→「うむしもん」が名前の語源とされています。

白玉粉や上新粉で作られる「うむしもん」は、対馬一の米どころ^{かみ新井}上^ま京^の市の佐護地区ならではの菓子で、冠婚葬祭にはかかせないものです。木枠に流し、蒸すのに数時間もかかるため、ここでは電子レンジを使って簡単に作れるレシピとあわせてご紹介します。また地区によっては、小麦粉で作った蒸しパンのようなものを「うむしもん」と呼んでいるところもあります。

<1>

昔ながらの作り方です。
木枠に蒸し布を敷き、生地を流して数時間蒸して作ります。

【材料：60人分】	
もち米粉	1kg
上新粉	500g
砂糖	1kg
ぬるま湯	1,300~1,500ml
塩	少々
食紅	お好みで
*人参、ほうれん草などの野菜で代用可	

【作り方】

- ① 材料を混ぜ合わせる。
- ② ぬるま湯を加えながら、文字がかける位の固さに混ぜる。
- ③ 食紅や、野菜を加えて色を付ける。
- ④ 湯気があがった蒸し器で3時間ほど蒸す。
*途中で湯が減ってくるので、足しながら蒸す。
- ⑤ 食べやすい大きさに切る。



お米だいすき
どどんこイエロー

佐護は、「佐護ツシマヤマ
ネコ米」というブランド米
もあるほど、米づくりが盛
んです。

<2>

電子レンジを使って簡単に作るレシピです。

【材料：10人分】	
もち米粉	150g
上新粉	150g
砂糖	150g
ぬるま湯	300ml
塩	少々
食紅	お好みで
*人参、ほうれん草などの野菜で代用可	

【作り方】

- ① 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせ、ラップをかけて8分間レンジで加熱する。
- ② レンジから取り出し、木杓子でまぜ更に8分間レンジで加熱する。
- ③ 食べやすい大きさに切る。



時間がたって少し硬くな
っても、トースターで少し
焼くと、香ばしくなってお
いしくいただけます。



けんこうのためにいたけを！
どどんこせんちゃん