

茶がゆ (おかえさん、おかえ)

(那賀郡全町で作りました)



料理のいわれ

茶がゆは米が大切な換金作物であった頃、少ない米を日常食べるために作っていました。昔は毎日の主食で、近年までは朝食として夏は井戸水で冷たく冷やして、冬は熱い物を食べました。

ほうじ茶で米粒のしまった茶がゆはのど越しが良く、漬物や金山寺味噌といっしょに食べると美味しい。

材料

米	1合
水	米の8倍~10倍
ほうじ茶	

ほうじ茶は茶袋に入れておく

作り方

- ① 米は洗う。
- ② 大きな鍋に水を入れ、茶を入れて沸かす。
- ③ 茶がきつね色に出たら茶袋を取り出し、①の米を入れ米がおどるくらいの火加減で煮る。途中、しゅもじですくい上げるようにして混ぜる。(混ぜすぎるとねばる。)
- ④ 米がふくらんで煮えたら火を止め、好みに塩少々を入れる。

ポイント

- ・茶は濃く出し過ぎない。