ふるさと奥阿賀の郷土料理

茶飯（ちゃめし）

香り豊かな、奥阿賀の行事食

しそとお茶の香りが口の中に広がる上品なご飯です。仏事にいただくご飯です。

栄養価

（１人分）

エネルギー‥147Kcal　脂質‥‥‥‥‥‥ 0.3ｇ
タンパク質‥‥ 2.8ｇ　塩分‥‥‥‥‥‥ 0.6ｇ

食文化から

お茶を煎じた汁で作る茶飯は、茶粥とともに西日本の味といえます。県内では、佐渡に茶粥の食文化はありますが、茶飯、それもしその葉入りは珍しいです。どんな由来があるのでしょう。乾燥赤シソを細かくしたものを縁（ゆかり）というので、阿賀町のものは「ゆかり茶飯」と呼ぶこともできます。雅趣ある風味をいつまでも伝えたいものです。

材料

（４人分）

白米‥‥‥ 300ｇ（１と7/8カップ）
煎茶‥‥‥‥‥‥5ｇ（小さじ2と1/2）
しその葉（乾燥）‥‥‥‥‥‥‥‥10ｇ
（生の場合40ｇ（４枚））
酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2と1/2
しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ2
酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ひとつまみ

作り方

1)　しその葉を焦がさないように鍋でから煎りする。

2)　煎茶も同じように煎って、1)と一緒に布袋に入れる。

3)　煮立ったお湯に 2)の煎茶と、しその入った布袋を入れて、お茶を作る。

4)　3)に酒としょうゆ、塩を加えて調味し、残りの分量の水を加えて水加減をしてごはんを炊く。

一口メモ

◆ 酒、しょうゆが多いと、しその葉やお茶の香りがそこなわれてしまうので注意します。