

# いもがゆ



## 材料

材料	分量 (g)
米	40
塩	1.2
ほうじ茶 (番茶)	2.5
さつまいも (一口大)	40
水	500



## 1人当たりの栄養量

エネルギー	208kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	0.6g
カルシウム	34mg
鉄	1.0mg
ビタミンA	52 μgRE
ビタミンB1	0.09mg
ビタミンB2	0.05mg
ビタミンC	16mg
食物繊維	1.4g
食塩	1.2g
マグネシウム	22mg
亜鉛	0.7mg



## 下処理

- チャン袋 (茶袋) の準備をし、お茶を入れておく。
- さつまいもは一口大に切り、水にさらす。



## 作り方

- ①水の中に茶袋を入れて強火にかけ、お茶を煎じて出す。
- ②茶袋を取り出し、煮立っているお茶の中に、洗った米を入れ炊く。米が柔らかくなったところにさつまいもを加え炊く。最後に塩を入れて仕上げる。



## 由来

茶がゆは「チャン袋」という糠袋くらいの大きさの木綿の袋に焙じた煎茶を入れたものと、洗った米を入れて炊き、お茶がほどよく出たら「チャン袋」を引き上げ、米が軟らかくなった頃に塩を一つまみ入れて火を消す。後は余熱でむらす。プーンと香ばしい茶の香りがただよう。

また、この炊きたての熱い粥を冷やご飯にかけて食べる場合もある。大家族が多かった時代の、上手な冷や飯の利用法だといえる。この茶がゆに、さつまいもを入れたものがいも粥で、地域によってはさつまいもを蒸して茶がゆに入れるところもある。



## チャン袋

木綿の布で作った袋に茶がゆ用の茶を入れ、付いている紐で口をくるくる巻き、なべに入れて茶を出す。使い込めば濃い茶色に染まってくる。

## 料理のふるさと

