

かきもち入り茶がゆ^い^{ちゃ}



材料

材料	分量 (g)
米	40
塩	1.2
ほうじ茶 (番茶)	2.5
かきもち	3枚
水	500



1人当たりの栄養量

エネルギー	142kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	0.5g
カルシウム	14mg
鉄	0.6mg
ビタミンA	50 μgRE
ビタミンB1	0.03mg
ビタミンB2	0.03mg
ビタミンC	1mg
食物繊維	2.1g
食塩	0.2g
マグネシウム	9mg
亜鉛	0.6mg



作り方

- ①水の中に茶袋を入れて強火にかけ、お茶を煎じる。
- 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。煮返ってきたら弱火で20分ほど炊く。途中かき混ぜる。炊きあがったら火を消し、蓋をして蒸らす。最後に塩を入れて仕上げる。
- ③香ばしく焼いたかきもちを茶がゆに入れて同時にいただく。

※茶がゆのポイントは、最後に塩を入れると、ふやけず、さらっとした茶がゆに仕上がる。



由来

かきもちは、正月前や大寒の頃など寒さが厳しい時につきたての餅を長方形の木型に入れて形を整え、薄くスライスして乾燥させた後、ワラを編みながら等間隔に一枚ずつ挟んで納屋などに吊し乾燥させたもの。餅の中に胡麻、豆、青のり、えびなどを入れる。

昔は火鉢の火であぶって食べていた。火鉢がなくなった現在は、油で揚げたり、ストーブで焼いたりして食べるのが一般的で、寒い冬の楽しみの一つである。

かき餅入り茶がゆは、こんがり焼いたかき餅を茶がゆに入れて食べる食べ方で、食べる時かきもちの歯ざわりと香ばしさがおいしい。一年を通じて茶がゆに季節の物を使って、香りや味を楽しむ。今も続いている優しい郷土料理である。

