

ちょっと甘めの炊き込みごはん

茶まま

行事
料理



材料 (6人分)

うるち米	3カップ	
生しいたけ	5枚	
ごぼう	100g	
油揚げ	1枚	
人参	60g	
昆布	10cm 1枚	
A	酒	大さじ2
	醤油	大さじ3
	塩	小さじ1/2
	砂糖	大さじ1~3
	昆布だし汁	100cc
酒	大さじ2	

作り方

- 1 米はといで水3½カップと昆布を入れて最低30分おく。生しいたけは細切り、油揚げは油抜きをしてせん切り、人参もせん切りにする。
2. ごぼうはささがきにして切りしだい水に入れて10分ほどおいてざるに上げて水気をきる。米に浸しておいた昆布をせん切りにする。
3. 鍋にAと材料を入れて汁気がほとんどなくなるまで煮含める。1.の米に酒大さじ2を加えてざっと混ぜ、具をのせて炊く。

ひとくちメモ

※古い米の場合は、もち米を少し加えるとねばりがでる。

※茶ままのいわれ

炊き上がったご飯の色が番茶の色をしているので、茶まま(お茶ご飯)という説と、調味料に砂糖が入り、ご飯としては甘めなので、茶うけから茶ままという説がある。