

23. 枝豆茶めし

庄内地方

材料	(5人分)
米	4カップ
枝豆(さや付き)	200g
番茶	大さじ4
塩	小さじ2

用具

- 炊飯器
- 鍋
- ざる
- ガーゼの小袋

作り方

米は炊く30分～1時間前に洗ってざるに上げ、水気を切っておく。

枝豆は塩ゆでにし、水にとって冷まし、実を取り出して薄皮をむいておく。

水6カップを煮立てた中にガーゼの小袋に入れた番茶を入れ、2～3分煮て炊き出してから取り出す。

釜に洗った米とのお茶5カップを加え、塩で味を付けて炊く。

蒸し上がったご飯に枝豆を加え底の方からおこすように軽く混ぜて器に盛る。

枝豆の茹で方は、「22. 枝豆」のゆで方を参照して、色よく茹でる。

(鶴岡市 泉会)

松浦 正子

おぼえがき

米の加工品

上新粉 --- うるち米の白米や碎米を水洗いして乾燥し、粉末にしたもの。

白玉粉 --- もち米の白米をひいて粉にし、昔は寒中に水でさらし、布でこしてから乾燥し、粉としたもの。

道明寺粉 - もち米の白米を水につけてから蒸し、乾燥して粉にしたもの。

みじん粉 - もち米の白米をいってから粉にしたもの。

化粉 --- もち米の白米を水につけた後蒸し、80℃以上で乾燥するか、凍結真空乾燥して粉としたもの。