

な ち ゃ め し 奈良茶飯



●材料（4人分） 分量（g）

米	320
ほうじ番茶	15
水	480
大豆	32
塩	6

注)茶袋（ちやぶくろ・ちゃんぶくろ）
お茶を煮だすための調理道具。晒や木綿で作った袋状のもの、竹を編んだカゴ状のものがある。不織布のお茶パックで代用可能。

●作り方

- ① 米はあらって、ザルにあげておく。
 - ② 水を沸かし、ほうじ茶を入れた^{注)ちやぶくろ}茶袋を入れ、色よく煮出したら茶袋を取り出し冷ましておく。
 - ③ 大豆は水に一晩つけてもどしておく。
 - ④ 釜に洗った米、冷ましたほうじ番茶の浸出液、もどした大豆、塩を入れ、30分吸水させた後炊く。
- ※ 本来は大豆を弱火で炒って香りを出した後、水に浸し、皮をむいて用いるのが伝統的な作り方だが、手軽に作るためには、大豆の水煮を用いても良い。

●料理について

「お水取り」で知られる東大寺二月堂^{しゆにえ}修二会^{れんぎょうそう}の練行僧昼食の献立に「茶飯」の記録が残されている。一般には江戸時代の中期に浅草や各地で茶飯屋ができて、「奈良茶」の目印を出して客を呼んだ記録が残っている。江戸時代には庶民の間に広まり、日本各地に番茶などで煮だした茶で炊いた茶飯や茶がゆが伝わり、煎った大豆や小豆、焼いた栗などを加え、塩やしょうゆで味付けし、炊き込んだものを食べていたようだ。

緑茶は煮ると苦いので、カフェインの少ない番茶を焙じた、ほうじ番茶を使用する。