



# 地域に根ざす 郷土料理

## ～ 栖本の伝統料理「茶飯」～

「茶飯」は、栖本町大河内地区の伝統料理で、おもに仏事の際に食べます。特に、法事の朝食用としてよく振舞われています。味は、煮出したお茶の風味と、薄口しょうゆ、酒のほんのり甘い香りがしみ込んだ油揚げとしいたけの食感があわさり、あっさりしていて食欲をそそります。皆さんも、ぜひ一度お試しください。



### ★ 材料（約4人分）

- 米 …………… 280 g
- 煮出した茶 …………… 420 c c
- 干しいたけ …………… 1 g
- 油あげ …………… 12 g
- 薄口しょうゆ …………… 大さじ 1 杯
- 酒 …………… 大さじ 1 杯半

### ★ 作り方

1. 米は研いでザルにあげておく。
2. お茶を煮出して冷ましておく。  
干しいたけは戻して細かく刻む。
3. 油揚げは油抜きして細かく刻んでおく。
4. 煮出した②のお茶に①の米と②のしいたけ③の油揚げを入れる。さらに薄口しょうゆと酒を入れ、炊く。
5. 錦糸卵やさんしょうの葉をお好みで添えてできあがり。

提供：市食生活改善推進員協議会

