

おこわのちまき

※食の匠

八幡平市
●高橋勝美 [平成20年認定]

八幡平市のなかでも米産地である西根地区では、お祝いの席等でおこわを食べる習慣があります。

地元産のイナキビを加え、端午の節句等で食べるちまきにヒントを得て、笹の葉で包み、味と食べやすさを工夫した新しい郷土料理です。



材料▶6人分（約30個）

- ・もち米 3カップ
- ・イナキビ 0.5カップ
- ・ごぼう 60g
- ・にんじん 50g
- ・干しいたけ 大5枚
- ・たけのこ（ひめたけの水煮） 60g
- ・栗（甘露煮） 50g
- ・ごま油 適宜
- ・笹の葉 30枚
（たけのこ、栗は季節や好みにより、他のものに代えてもよい）
- ・調味料（みりん大さじ3、ごま油大さじ3、酒少々）
- ・めんつゆ 大さじ3
（だし汁100cc、しょうゆ50cc、みりん50cc、砂糖大さじ1、塩少々を一煮立ちさせてつくる）

作り方

- 1** もち米とイナキビをあわせてよく洗い、水に一晩浸しておく。
- 2** 干しいたけは水で戻し、千切りにする。
- 3** ごぼうは小さいさがきにして水にさらしておく。にんじんは0.5cmのサイコロ切り、たけのこは0.5cmの輪切りにする。
- 4** **2**と**3**をごま油で炒め、みりん、酒、めんつゆで味をつける（あまり炒めすぎないように注意する）。
- 5** 栗は0.7cmのサイコロ切りにしておく。
- 6** **1**を蒸し器で30分ほど蒸し、ボウルに移す（できあがりに比べて、やや固めに蒸す）。
- 7** **6**に**4**と**5**を入れ、混ぜ合わせる。
- 8** きれいに洗った笹の葉を葉元より三角につくり、そこへ**7**を詰めて糸で結び、「ちまき」をつくる。
- 9** **8**を蒸気のあがった蒸し器で10分ほど蒸す。

ポイント

- ・具は煮込むのではなく、フライパンで炒めることで、ごま油の風味がひきたつ。また、おこわにつやがでる。
- ・イナキビ入りで味が深まり、栄養価も高まる。
- ・笹の葉に包むことで保存性が高まり、冷凍保存もできる。

豆知識 ちまき

もち米やうるち米、米粉などでつくった餅。もしくはもち米で三角形（または円すい形）につくり、笹などの葉で巻きイ草などでしばったもの、もともとは中国でつくられた料理。日本へは平安時代に伝わったといわれている。東南アジアにも類似の食品がある。