

# 伝えたい、和歌山ごはん

## 第1回 おかいさん

和歌山は海あり山ありで新鮮な食材に恵まれています。地元の豊富な材料を使って毎日の食卓を彩ってきた和歌山の昔ながらのごはん。手軽で便利な現代の食材に押されがちである一方、健康食として見直されているものもあります。

この連載では、若い世代に和歌山の伝統的な食事を伝えていくためにも、ご飯に限らず、和歌山の食事を順に取り上げていきます。



### おかいさんのバリエーション



おかいさん、おかい、茶がえ・・・紀州和歌山で昔から親しまれている「おかいゆ」は、昔、貴重なお米を節約するために考え出されたとも言われています。

塩を入れる、入れないに始まって、入れるもののバリエーションも豊か。

また、冷ご飯にかける、赤飯や五目寿司にかける、なれずしといっしょに・・・など、県内にはさまざまな食べ方があるようです。

- ・ぼうず茶がえ(具なし)
- ・いも茶がえ(さつまいも、じゃがいも、田芋(里芋)入り)
- ・焼もち茶がえ
- ・豆茶がえ(青豆、えんどう、炒り大豆入り)
- ・豆茶(炒ったひまめ(干豆)入り。茶を入れないことが多い)
- ・小豆がゆ(正月用はもち入り)
- ・だんご茶がえ
- ・白かゆ
- ・なんば茶がえ(とうもろこし入り)



「聞き書 和歌山の食事」(農山漁村文化協会)より

参考文献:「味な味」梅田恵以子著 宮井平安堂発行

### 茶がえのお茶

豆から色を出すおかいさんや、はぶ茶を使うものもありますが、茶がえには、主にほうじ茶を使います。昔は布で作った「ちゃんぶくろ」にほうじ粉茶を入れましたが、今は便利なティーパックがあります。お茶屋さんでも、スーパーでも、「茶がゆ用」として売られているのは、和歌山ならではのようです。



### どうやって炊くの？

昔は3食おかいさんだったというところもあるようですが、今の若い世代の人たちはあまり食べなくなりました。記者も、ご飯から作る「入れ茶がえ」しか作ったことがありません。お米は洗う？ 浸けておく？ お茶はどれくらい？ 火加減は？ わからないことだらけです。

そこで、人生の先輩、シニアの方に基本的なおかいさんを教えていただきました。ひたすらグラグラ炊くだけで30分もあればできます。若い方もぜひ挑戦してみてください。

## 教えて！先輩



3

水につけて  
かなくていい  
んですか？

最初はお米が底にくっつくのでおたまで底から混ぜる。お米が固まりになっていたらほぐす。



2

すぐ炊くの。

お米はさっと洗う程度で沸騰したところに入れる。

4人分：  
お米1合



1

お米の7倍の水を大きめの鍋に入れ、沸騰させる。沸騰したら、お茶のパックを入れる。出過ぎるようならパックを引き上げる。

おかいさんの炊き方を坂口サチエさんに教えていただきました。

お水がお鍋の半分くらいまでになるような大きなお鍋でね。



6

できあがり。梅干し、金山寺味噌、しらす・・・和歌山のおいしいものはどれもおかいさんにぴったり！



5

炒り豆は早め、お芋さんは少ししてから、生豆はできあがるちょっと前にね。

豆や芋は煮上がってから入れる。豆や芋を入れたときは、お米1合に対して小さじ1杯弱の塩を最後に入れる。



4

米粒が踊るくらい、ぐらぐらと強火で18～20分炊く。途中、ふきこぼれそうなら、少し火を弱める。



坂口サチエさん(70歳)

プロフィール  
県食物専門技術員、また県内各地で農家の食生活の相談役を務めた。1982年～83年朝日新聞に「味 ふるさと」を連載。著書に「聞き書 和歌山の食事」がある。

この連載は、和歌山インターネット市民塾の講座「伝えたい、和歌山ごはん」(5/25開講予定)と連動しています。講座では、作り方の手順を動画で解説しています。受講するには、右のURLにアクセスして、利用登録をしてください。登録、受講ともに無料です。

URL

<http://wakayama.shiminjuku.jp/>