

# 香茸おこわ



奥州市

●西川 千賀子

[令和7年認定]

奥州市の衣川地域では古くから山で採取したきのこが食べられてきており、中でも香茸は得も言われぬ香りの高さと入手の困難さから貴重な茸として衣川地域でも珍重されてきました。

収穫した香茸は乾燥して保存し、おこわにして食べられてきました。香茸おこわは、衣川地域のおもてなしの料理として、古くから祝い事や特別な日に振る舞われてきました。

## 材料▶5人分

- ・もち米 ……………500g
- ・香茸（乾燥） …………… 25g
- ・水（香茸の戻し用） ………100ml
- ・サラダ油 ……………小さじ1
- ・酒 ……………25ml
- ・淡口醤油 ……………25ml

### しと（※）

- ・酒 ……………25ml
- ・淡口醤油 ……………大きじ1
- ・香茸の戻し汁 ……………75ml

※「しと」とは、おこわを蒸す時に加える水分や調味料を合わせたもの。



## ポイント

- ・香茸を水で戻す際は、むらなく水に浸るようにビニール袋に入れて戻すとよい。
- ・香茸を割く時は、細すぎると香りや食感が出ないので、5～7mm程度の幅にする。
- ・香茸を油で炒めることで、風味と食感が良く仕上がる。
- ・県南地域では、振り水することを「しとを打つ」と表現する。一度蒸した米にまんべんなく水分を振りかけ、再び蒸すことで、ほど良い硬さに蒸し上がる。「しと」に香茸の戻し汁を使うことで、より香りが引き立つ。
- ・しとで使う香茸の戻し汁が足りない場合は、水を加えてもよい。
- ・香茸は、干すことで香りがいっそう芳醇になるため、収穫後は乾燥させて保存する。乾燥させるときは、根元から半分程度に割いて、軸の部分に針で糸を通し、雨が当たらず風通しのよい場所に、香茸同士がくっつかないように吊るして干す。保存する際はチャック付き袋に香茸と乾燥剤（シリカゲル）を入れて密封し冷蔵庫で保存する。

## 下準備

- 1 もち米は前の晩に研ぎ、水に浸しておく。翌日ザルにあげ水を切っておく。
- 2 香茸も前の晩に100mlの水につけて戻しておく。戻し汁は、しとに使うため取っておく。

## 作り方

- 1 水に戻した香茸を細く割き、サラダ油で軽く炒めて香りを立たせる。酒・淡口醤油を加え、弱～中火でひと煮立ちさせる。
- 2 蒸し器の下鍋でお湯を沸かす。水に濡らして絞った蒸し布を蒸し器の上鍋に敷き、もち米を入れる。蒸気が上がったら上鍋を乗せて強火で20分蒸す。
- 3 しとの材料を混ぜ合わせる。
- 4 2で蒸し上がったもち米を大きめのボウルに移し、もち米全体に3のしとを打ち、おこわ全体になじむまでへらで切るように混ぜ、1を混ぜ合わせる。
- 5 蒸し布をぬめりを取るように水で洗って絞り、蒸し器の上鍋に敷き、4を入れ戻し、強火で20分蒸す。

## 調理の際の注意点

蒸し布を乾いたまま使うと、もち米がくっついたり、布が焦げ付くことがあるため、必ず水で洗い、絞って使う。一度使用した蒸し布を再度使用する際は、蒸気がおこわ全体に上がりやすいよう、水で洗って目詰まりやぬめりを取ってから使用する。