

料理名 ツタンカーメンの炊き込みご飯

材料（お茶碗9～10杯分）

米	3合
ツタンカーメン	...	1.5 合弱
みりん	大さじ1
酒	大さじ2
塩	大さじ1



作り方

1. ツタンカーメンは、一晩水に浸し、柔らかくなるまで茹でる。
茹で汁は、赤く色がでるので取っておき、塩少々を入れる。
2. 米は洗って、みりん、酒、塩、1の茹で汁とともに炊飯器に入れ、通常どおりの水加減にし、ツタンカーメンを加えて炊く。

*ツタンカーメンのさやえんどうとは？

古代エジプトのツタンカーメン王の王陵を発掘したとき、副葬品の中から乾燥したえんどう豆が発見されました。えんどう豆は、発芽能力の維持が難しいといわれていますが、発見されたものは約3,000年の年月を超えて発芽しました。このえんどう豆はさやも花も紫色で、中の実は茶色で、日本には昭和31年にアメリカから入ったといわれており、現在でも栽培されつづけています。

（参考資料：農林水産省ホームページより）