

製法

〔本朝食鑑〕糯米

附錄、糯訓保之以比源順曰乾飯也、用好糯米春篩洗淨令白煮熟而後每日中晒乾再磨、糯細砂爲糯夏月浸冷水而食能辟暑喝上下賞之以獻賜餽贈或貯收于兵器中以爲軍糧、與之仙臺所造最多爲一第一以貢獻之

〔和漢三才圖會〕糯乾飯俗引飯和

按、糯乾飯也、用糯煮飯、晒乾粗磨去頭末、取中等者用、夏月浸冷水、啜之、與州仙臺、河州道明寺所作者最佳、不可多食、在腹甚膨脹、

〔大和本草〕四造釀炒ホシイヒ

蘇恭曰、蒸米麥熬過磨作之、藏器曰、粗者爲乾糗糧、ホシイヒ也、コガシト訓ズルハ非也、作炒法、臘月ニ糯米ヲ一夜水ニ浸シ、翌日蒸テカタマリヲツミクダキ、薄クヒロゲ陰乾ニシ、ヨク乾キテカタマリヲクダキ、壺ニ納メ置、土器ニ入、ツヨキ武火ニテ俄ニ炒レバ脹ル、ヲ爲末、砂糖ヲ加ヘ、壺ニ納メ置テ、用ル時湯ニ和シ拌ゼ、饅トナルヲ充晝食食ス、又旅行ニ用ヒ軍糧トス、補脾止瀉助氣療飢性輕クシテ不滯塞、文火ニテ緩カニイレバフクレズアシ、焦レザルホドニ炒ベシ、或コレヲ以、コガシトスベシ、臘日ニ不製、常時モ亦可也、

〔日本歲時記〕冬七小寒大寒三十日の間、今世俗に寒の中と稱す、此間に食物藥物等を製すれば、水性よき故久しくたくはへて損せず、此時製する物下に記す、略中

粳米を乾飯にする法、粳米を多く臘水に四五日浸し、蒸籠にてむし、曝乾して、瓶に入貯置べし、用る時熱湯に漬せば速に飯となる、粘なふして胸腹に不塞甚可なり、旅行の時、布に包てこれを沸湯に投ずれば忽に飯となる、是日用道中、陣中不可闕供也、

〔料理物語〕萬聞書仙臺干飯、もち米をいかに上白にして、寒のうちに水にてあらひ桶に入、日々水をかへ、十四五日もつけをきてさらし、扱よくむしてかばほしにして引わり、三段にふる