



～贈り物～ 麻生便

2020- 12

ご当地

麻生北見病院
栄養科



鳥取県
ご当地
キャラクター
【トリピー】

鳥取名物といえば...☆

どんどろけ飯



どんどろけ飯は、油で炒めた豆腐を混ぜた炊き込みご飯です。「どんどろけ」とは県中部の方言で雷のことを指します。豆腐を炒めるときのパリパリという音が雷に似ていることからこの名前がつけました。



らっきょう

「砂丘らっきょう」ブランドで有名な鳥取市福部町をはじめ、鳥取県中部の北栄町などでも栽培が盛んです。大玉で細長い形状の「らくだ系」が中心品種ですが、北栄町では小玉で丸型の「玉系」らっきょうも栽培されています。

梨

梨といえば鳥取県！県内では多数の品種が栽培され、夏から晩秋にかけて、旬の青梨や赤梨を味わうことができます。特に、夏に旬を迎える二十世紀梨は、栽培開始から100年以上の歴史を持ち、出荷量は国内で1位と、鳥取県を代表する農産物です。

鳥取県気高町伝統料理

どんどろけ飯



【材料 2人分】

【作り方】

米	180 g
木綿豆腐	100 g
ごぼう	20 g
人参	20 g
干しいたけ	2 g
油揚げ	20 g
長葱	20 g
サラダ油	適量
うす口醤油	大さじ1碗
みりん	小さじ2/3
酒	小さじ1碗
A 砂糖	小さじ1強
だし汁	適量
きぬさやなど	お好みで

- ①米はといで、ざるに入れ水切りをする。豆腐はしっかりと水切りしておく。
- ②ごぼうはささがき、人参は千切り、干しいたけは水で戻して千切り、油揚げは油抜きをして千切り、長葱は小口切りにしておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、豆腐をくずしながら炒め、ごぼう、人参、干しいたけ、油揚げを入れて炒めて、うす口醤油の半量で味付けする。
- ④水を切った米と③、残りのうす口醤油、調味料Aを炊飯器に入れ、だし汁を通常の水加減まで加えて炊く。
- ⑤炊き上がりに、長葱を入れて蒸らす。
- ⑥きぬさやなどお好みの野菜を散らす。



担当者よりひとこと

どんどろけ飯は、鳥取県中部から東部地域にかけての山村で普及したようで、農作業の節目や集落の集まりなどに作られていたそうです。最近では、学校給食に登場したり、どんどろけ飯をアレンジした「どんどろけ料理」をお店で提供している地域もあります。