

しょうのけおこわ



山間部では山の幸、海岸部では赤貝などで作られた米料理。その昔、牛馬を祭った大山の祭礼の日のお参りのお弁当だった。鳥取県西部では、「大山おこわ」と呼ばれ、大山の四季折々の山菜をとり入れた旬の味、伝統食として家庭でも作られている。

「大山おこわ」と呼ばれるようになったのは最近のことで、別名「味つけおこわ」と呼ばれる。

<材 料> 4人分

もち米	2合(310g)
干椎茸	2枚(6g)
ごぼう	40g
鶏もも肉	60g
人参	30g
焼きちくわ	40g
砂糖	小さじ1と1/3(4g)
塩	小さじ1/3(2g)
しょうゆ	小さじ1と1/3(8g)
酒	大さじ1(15g)
干し椎茸の戻し汁(またはだし汁)	40ml
枝豆	(正味) 40g

※ 季節により素材を変える。栗、タケノコ、きのこなどを使う。

<作り方>

- ① もち米は洗って一晩水につけた後、ざるにあげておく。
- ② 干椎茸は水に漬けて戻しておく。戻ったら水気を切ってせん切りにする(戻し汁は取っておく)。
- ③ ごぼうはさがきにして水に漬け、アク抜きをする。しばらくしてから、ざるに上げて水気を切る。
- ④ 鶏肉はこまかく切る。
- ⑤ 人参はせん切りにする。
- ⑥ 焼きちくわは4つ割りにして薄切りにする。
- ⑦ 枝豆は茹で、皮をむいておく。
- ⑧ カツコの材料を鍋に入れ、③、④、⑤、⑥を加えてふたをして煮る。沸騰後7分程度煮てから、ざるにあげて具と煮汁に分ける。
- ⑨ 蒸気の上上がった蒸し器に蒸し布を敷き、もち米を入れ、⑧の具をのせる(真ん中をくぼませる)。ふたをして蒸気が上がってから5分蒸す。火を止め、バット(またはボール)におこわを移し、具の煮汁(40ml 弱)を全体にふりかけ、切るように混ぜ合わせる。再び蒸し器に戻して火にかけ、蒸気が上がってから3分蒸す。
- ⑩ 蒸し上がったらバット(またはボール)に移し、枝豆を混ぜ合わせる。

※栄養価(1人分) エネルギー:339kcal、たんぱく質:9.6g、脂質:3.4g、食物繊維:2.4g、カルシウム:26mg、鉄:0.7mg、食塩:1.0g

《参考文献》「鳥取県の伝統的郷土料理と旬の味」 公益社団法人 鳥取県栄養士会