

どんどろけめし



油で炒めた豆腐や地元産の野菜を混ぜた炊き込みご飯。

「どんどろけ」は、県中部の方言で「雷」のこと。熱したフライパンに油を敷き、豆腐を入れると、雷のような音が響くことから名前が付けられたようだ。

鳥取県中部・東部地区で冬至前後に作られる。

調理のポイントは薄めの味付け。具材をあらかじめ油で炒めることで香ばしさが増し、素材の旨味がいっそう引き立つ。

<材 料> 4人分

米	2合 (300g)
豆腐	400g
干しいたけ	4枚
系こんにゃく	50g
ごぼう	50g
人参	50g
油あげ	30g
油	大さじ1 (12g)
酒	大さじ2 (30g)
薄口しょうゆ	大さじ2 (36g)
だし汁(しいたけの戻し汁)	400ml
ねぎ	50g

<作り方>

- ① 豆腐は水気を切る。米は洗ってざるに上げておく。
- ② 干しいたけを水で戻し、せん切りにする。系こんにゃくをサツと茹で、ざく切りにする。ごぼうはささがきにして水に漬け、アク抜きをする。人参、油揚げは2cm長さのせん切りにする。
- ③ 油を敷いた鍋に豆腐を砕きながら入れ、色が少し付くまで炒める。さらに、ごぼう、しいたけ、人参、系こんにゃく、油揚げを加えてサツと炒め、酒としょうゆを加える。ざるに上げ、煮汁と具に分ける。
- ④ 炊飯器に米を入れ、③の具を全て加えて混ぜた後、煮汁とだし汁の合計を450ml にして炊く。
- ⑤ ねぎを小口切りにし、炊きあがったご飯に混ぜる。



※栄養価(1人分)

エネルギー:429kcal、たんぱく質:13.9g、脂質:10.4g、食物繊維:5.9g、カルシウム:158mg、鉄:2.8mg、食塩:1.4g

《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