

# 郷土料理を作ってみよう!

## とんとろけめし



※栄養価は1人分



油で炒めた豆腐や地元産の野菜を混ぜた炊き込みご飯。  
 「とんとろけ」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です。鳥取県中部・東部地区で冬至前後に作られます。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ちます。

## いわしのつみれ汁



いわし

あじ

とびうお  
(あご)



鳥取県では、色んな魚を新鮮な状態で手に入れることができます。魚を三枚におろして皮をむき、フードプロセッサーにかけるか、すり鉢ですりつぶしたものを団子状にしたものを「つみれ」と言い、汁もの等でおいしく食べることができます。ミンチ状のいわし、あじ、とびうお(あご)も、魚売い場に並んでいますので、ぜひ作ってみてください。

### <材料>

米	2合(300g)
豆腐	400g
乾燥しいたけ	4枚
糸こんにゃく	50g
ごぼう	50g
にんじん	50g
油あげ	30g
サラダ油	大さじ1杯
酒	大さじ2杯
薄口醤油	大さじ2杯
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 乾燥しいたけを水で戻し、せん切りにする。糸こんにゃくをさっと茹で、ざく切りにする。ごぼうはささがきにして、水に漬けてアク抜きする。にんじん、油揚げは2cmのせん切りにする。
- ③ 油を敷いた鍋に豆腐を碎きながら入れ、色が少し付くまで炒める。さらに、ごぼう、しいたけ、にんじん、糸こんにゃく、油揚げを加えてさっと炒め、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。

(エネルギー:451kcal、たんぱく質:15.5g、脂質:11.4g、カルシウム:148mg、食塩:1.6g)

### <材料>

いわしミンチ	200g
しょうが	少々
たまねぎ	1個
にんじん	1/2本
ごぼう	1/2本
ねぎ	1本
水	800ml
みそ(団子用)	少量
みそ(汁用)	40g
片栗粉	少々
酒	少々

### <作り方>

- ① ごぼうはささがきにして水に漬け、アクを抜く。
- ② ボールにいわしミンチ、しょうがのすりおろし、酒、みそ、片栗粉を入れて混ぜ、団子を作る。
- ③ たまねぎは薄切り、にんじんはせん切りにする。ごぼう、たまねぎ、にんじん、水を鍋に入れて煮る。野菜に火が通ったら、①を入れる。
- ④ 再び沸騰したら火を止め、みそで味を調える。
- ⑤ 器に④を注ぎ、小口切りにしたねぎを散らす。

(エネルギー:150kcal、たんぱく質:12.0g、脂質:5.3g、カルシウム:75mg、食塩:1.3g)