

郷土料理を作ってみよう！

とんとうけめし

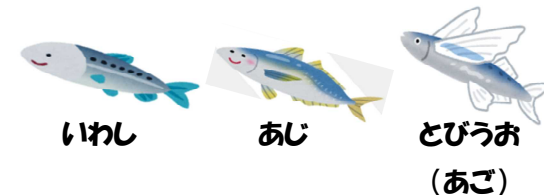


※栄養価は1人分



油で炒めた豆腐や地元産の野菜を混ぜた炊き込みご飯。
「とんとうけ」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



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、魚売り場に並んでいますので、ぜひ作ってみてください。

<材 料>	<作り方>
米 2合(300g)	① 豆腐は水気を切る。米は洗ってざるに上げておく。
豆腐 400g	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。
乾燥しいたけ 4枚	にんじん、油揚げは2cmのせん切りにする。
糸こんにゃく 50g	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。
ごぼう 50g	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。
にんじん 50g	⑤ ねぎを小口切りにし、炊きあがったご飯に混ぜる。
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	

(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>	<作り方>
いわしミンチ 200g	① ごぼうはささがきにして水に漬け、アクを抜く。
しょうが 少々	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。
たまねぎ 1個	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。
にんじん 1/2本	④ 再び沸騰したら火を止め、みそで味を調える。
ごぼう 1/2本	⑤ 器に④を注ぎ、小口切りにしたねぎを散らす。
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	

(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)