

いただき



使用した
地場産物

米・油揚げ
ごぼう・にんじん
干しいたけ・煮干し

ポイント

いただきは、境港市・米子市の弓ヶ浜地域に伝わる郷土料理です。

大山の「頂き」に似ていることからこの名前がついたと言われます。「頂く」という感謝の気持ちも表しています。

また、着物の布子のようにふっくらしている様子から「ののこめし」とも呼ばれます。



1人あたり418kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
精白米	300 g	①米は洗って1時間以上水に漬けた後ざるにあげておく。ごぼうはささがき、にんじんは小さめの干切り、干しいたけはぬるま湯で戻してから半分に干切りにする。
油揚げ	5 枚	
ごぼう	50 g	
にんじん	40 g	
干しいたけ	2.5 枚	
砂糖	50 g	②油揚げは1辺に包丁で切れ目を入れ、指で破れないように中を開く。
酒	100 ml	
薄口しょうゆ	40 ml	③①の米にごぼう、にんじん、干しいたけを混ぜ、②の油揚げの中に入れて平らにならし、つま楊枝で止める。味が染みやすいように所々つま楊枝で穴をあける。
濃口しょうゆ	10 ml	
水	750 ml	④鍋底に煮干しと昆布を敷き、③を並べ、水を加え、落とし蓋と鍋蓋をして中火にかける。沸騰したら調味料を加え沸騰が静かに続く程度の火加減で煮る。
煮干し(鍋底に敷く)	5 本	
昆布(鍋底に敷く)	10 cm	
つま楊枝	10 本	⑤煮汁が少なくなったら弱火にし、煮汁がなくなるまで煮て火を止め、10~20分間蒸らす。

呉汁(ごじる)

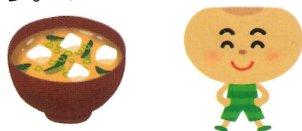


使用した
地場産物

大根・にんじん
里いも・白ねぎ
大豆・みそ・煮干し

ポイント

呉汁の「呉」とは「大豆をすりつぶしたものの」という意味です。大豆の収穫が始まる秋から冬にかけて、旬の野菜を一緒に使って作ります。体がぼかぼかと温まる、寒い時期においしいみそ汁です。



1人あたり128kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
大根	150 g	①煮干しは頭とはらわたを取り、分量の水に浸しておく。水煮大豆はフードプロセッサーまたはミキサーで細かく刻む。
にんじん	50 g	
里いも	70 g	②大根、にんじんはいちょう切り、里いもは皮をむき乱切り、油揚げは油抜きをして短冊切り、白ねぎは小口切りにする。
油揚げ	1/2 枚	
白ねぎ	50 g	③煮干しの入った鍋を火にかけ、沸騰してしばらくしたら煮干しを取り除く。
水煮大豆	100 g	
みそ	40 g	④鍋に大根、にんじん、里いもを入れ、火が通ったら油揚げと白ねぎ、大豆を加え、みそを溶き入れる。
煮干し	15 g	
水	2カップ	