

# どんどろけめし

使用した  
地場産物

米・鶏肉  
木綿豆腐・ごぼう  
にんじん・白ねぎ



## ポイント

鳥取県中部から東部に伝わる郷土料理です。「どんどろけ」とは、鳥取県中部の方言で「雷」のことです。豆腐を油で炒めるときに”パチパチパチッ”と雷のような音がすることからこの名前がついたと言われていました。



1人あたり315kcal

材料名	分量(3合分)	作り方
精白米	3合	①米は洗って、ざるに上げておく。
鶏もも肉	80g	②ごぼう、にんじんは小さめに刻み、白ねぎは小口切りにする。
木綿豆腐	120g	③鍋にごま油を入れて熱し、豆腐をくたきながら入れて炒める。
ごぼう	40g	④鶏肉、野菜を加えて炒め、調味する。
にんじん	40g	⑤④をざるに移して具と煮汁に分け、煮汁をポウルにとる。
白ねぎ	40g	⑥炊飯器に米と⑤の煮汁を入れ、水を足して炊飯器の目盛りに合わせる。その上に具をのせ、炊飯する。
ごま油	小さじ1	⑦炊き上がったらよく混ぜる。
薄口しょうゆ	大さじ2	
酒	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
食塩	1つまみ	

# いわしのつみれ汁

使用した  
地場産物

いわし・大根  
にんじん・しょうが  
白ねぎ・ごぼう・みそ



## ポイント

境港市では、いわしがたくさん水揚げされます。

新鮮ないわしを使ったつみれ汁は、郷土の味としてみんなに親しまれています。



1人あたり124kcal

材料名	分量(5人分)	作り方
いわしすりみ	200g	①いわしのすりみに、塩、酒、しょうが汁、かたくり粉を入れてよく混ぜる。
食塩	少々	②大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、白ねぎは小口切りにする。
酒	小さじ1	③鍋に水を入れ、大根、ごぼう、にんじんを入れて煮る。
しょうが	少々	④野菜が煮えたら、①を一掴みのつみれにして入れる。(スプーン等を使ってもよい)
かたくり粉	大さじ1	⑤つみれに火が通ったら、あくをとり、みそで調味して白ねぎを入れる。
大根	130g	
にんじん	50g	
ごぼう	30g	
白ねぎ	50g	
みそ	45g	
水	2カップ	