

1.とりめし（大分市・宇佐市・全域）

お祭りの時やお客様のある時に、家で飼っている鶏をつぶして作られていたご馳走。鶏をつぶした時は、鶏を使った“にぐい”なども一緒に作られていた。

とりめしといっても、地域や家庭で作り方はさまざま。鶏とごぼうの他ににんじんや油揚げ、椎茸などのいろいろな具材が入ったり、作り方も、炊き上がったご飯に具材を混ぜ込む方法と、最初から炊き込む方法がある。

いずれにしても、今でも多くの人たちに愛されている郷土食である。

【材料】 4人分

- | | |
|-------|-------|
| ・米 | 2合 |
| ・地鶏 | 150g |
| ・ごぼう | 120g |
| ・しょうゆ | 100cc |
| ・酒 | 50cc |
| ・砂糖 | 30g |
| ・油 | 適宜 |



①ごぼうを細かいさがきにして水にさらす。
※水を替えないのがコツ。



②鶏肉を小さく切る。



③熱した鍋に鶏脂か油をしき、
鶏肉を炒める。



④鶏肉が白くなるまで炒める。



⑤水にさらしていたごぼうをザル
にあげ、流水にさらし、水を切る。



⑥④の鍋にごぼうを加え、混ぜな
がら火を通す。



⑦ごぼうの色が変わってしんなりしたら、砂糖を加えて混ぜ合わせる。



⑧⑦に酒としょうゆを加えて汁気がなくなるまで煮詰める。
(ご飯に色をつけたい時は汁気を少し残す)



⑨炊き上がったご飯の上に⑧を乗せ、15分間蒸らす。



⑩よく混ぜ合わせる。



⑪完成。
具材の煮詰め方で、できあがりの色がちがう。

