学ぼう食文化！作ろう鳥取の郷土料理！

令和３年度地場産物を活用した学校給食調理講習会レシピ

羅漢和え（伝承地域：県西部）

「羅漢和え」は、羅漢様に供える食事という意味で「羅漢なます」とも呼ばれ、精進料理として福井県にある永平寺の修行僧にふるまわれていました。江戸時代の末期、その永平寺から境港市にある大祥寺の住職が「油あげ」の食文化を持ち帰り、郷土料理として羅漢和えが定着したという説があります。

材料・６人分

だいこん 240g
にんじん 120g
油あげ １枚
切り昆布 24cm
（調味料 A）
砂糖 小さじ１と1/2
こいくち醤油 小さじ１
酒 小さじ１
油 小さじ１
（調味料 B）
砂糖 大さじ１と1/2
酢 大さじ１
こいくち醤油 大さじ１
酒 大さじ１
だし汁（昆布） 大さじ１
ごま 8g

作り方

①だいこん、にんじんは短冊切りにする。昆布はもどして、縦半分に切ってから5mmの細切りにする。
②油あげは油抜きし、調味料Aで味をつけ、細い千切りにする。
③厚手の鍋を熱して油を流し入れ、まず昆布を入れてよく炒める。
④次にだいこん、にんじん、油あげの順に加え、炒める。
⑤だいこんとにんじんがしんなりしたら、調味料Bを加えて味をととのえ、火を止める。
⑥しばらく置いて味をなじませ、冷めてから盛り付ける。
⑦ごまをふりかけ仕上げる。

豆知識

「ハレ」と「ケ」は、日本の伝統的な世界観です。

ハレ
「ハレ」の食事とは尾頭付き魚、酒、赤飯、もち、白米等で儀礼や祭りなどで供される食事のことです。

ケ
「ケ」の食事とは雑穀ご飯、汁物、漬物のような一般の人々の普段の食事のことを指します。

羅漢和えは、精進料理として寺院で供されるようになり、法要などの際に一般の方々に供されていたことが知られています。

第2次世界大戦後、高度経済成長を経て飽食の時代となり、ハレとケの区別があいまいになっています。精進料理であった羅漢和えの歴史的な背景を知るとともに伝承されているレシピに挑戦してみましょう。

どんどろけ飯（伝承地域：県東部・中部）

米だけを食べられるほど食生活が豊かではなかった時代、米に雑穀や野菜、豆腐などを入れてかさ増ししていました。「どんどろけ」とは「雷」のことで、油をひいて熱したフライパンに豆腐を入れて炒める音が雷鳴のようであることから「どんどろけ飯」と呼ばれるようになりました。

材料・６人分

米 ３合
木綿豆腐 ..... 150g(1/2 丁)
油 大さじ２
干ししいたけ .... 2枚(ホール)
鶏肉 60g
　酒 小さじ１
　塩 ..... 少々
こんにゃく 30g
油あげ 60g
ごぼう 60g
にんじん 30g
まいたけ 60g
酒 大さじ２
うすくち醤油 50g
だし汁（混合だし） ..... 500 ml
干ししいたけもどし汁 .... 150 ml
青ねぎ 30g

作り方

①混合だしをとる。
②木綿豆腐を水切りする。
③干ししいたけは水につけてもどし、石づきを取る。
④水切りした豆腐を適当にくずし、ゆでてザルにあげる。
⑤鶏肉は1cm角に切り、酒と塩をふりかける。
⑥こんにゃくは塩でもみ、下ゆでする。
⑦油あげは熱湯にくぐらせる。
⑧水を入れたボウルに、ごぼうをささがきにしながら入れる。
⑨しいたけ、にんじん、油あげは3cmの長さに千切り、こんにゃくは細切りにする。
⑩まいたけは石づきを取り、小房に分ける。
⑪青ねぎは小口切りにする。
⑫鍋に油を入れて熱し、④の豆腐を入れてきつね色になるまで炒め、皿に取る。
⑬⑤の鶏肉を炒めて火を通してから、ごぼう、しいたけ、にんじん、油あげ、こんにゃくを加えてさっと炒め、酒とうすくち醤油を加えて下味をつける。
⑭炊飯器に米、⑫、⑬の具を全部入れて混ぜ、だし汁を加えて炊く。
⑮炊きあがったごはんに青ねぎを混ぜ、茶碗に盛る。

だし汁のとり方

材料
水 600cc
昆布 .... 6g(6cm×10cm)
かつお節 18g

作り方
①鍋に水と昆布を入れて30分～1時間ほど置く。
②鍋に中火をかけ、沸とうする直前に昆布を取り出す。
③鍋の煮汁が沸とうしたら火を止め、かつお節を入れて1～2分置く。
④ザルの上にキッチンペーパー（または布巾）を敷き、こす。

ポイント Point

どんどろけ飯では、うま味成分を持つ３つの食材を使用しており相乗効果でよりおいしくなります。

・こんぶ　グルタミン酸
・かつお　イノシン酸
・干ししいたけ　グアニル酸

鳥取県受託事業「令和3年度学校における食育推進事業」　制作：(公財)鳥取県学校給食会　後援：鳥取県学校栄養士協議会・鳥取県教育委員会　料理監修：山中珠美