

100年後も食べたいっ!

鳥取愛の味



10選

大山町・江府町



大山おこわ

原点は戦国時代
武将からは庶民の味
大山の恵みたっぷり
ふんわり優しいご馳走



鶏肉、ゴボウ、ニンジン、シタケ、ちくわ、そして栗と、旨味をたっぷり持った大地の恵みがたっぷり。調味料の配分をしっかり決めて材料を揃えれば、手軽に作るができる。



江府町では、100年以上の歴史を持つ旅館での食事や名物弁当としても人気の品。



ほ かほかでツヤツヤのおこわをひと口頬張ると、もちもちのお米。鶏肉に野菜、栗も入って、ちょっとしたご馳走気分。でも、どこか懐かしい家庭の味。

修験道が盛んだった中世の大山で、僧兵の勝利祈願として振る舞った山鳥と山草を入れた米飯が始まり。国立公園・大山の名をとって「大山おこわ」と呼ばれるようになったのは明治以降という。以来、地元ではお祭りやお祝い事に欠かせ

ない逸品に。特に大山町、江府町を中心に、旅館の人気土産から学校給食にまでのぼる地域を代表する名物だ。

大山町で地域の食文化伝承に努める大山町三色会・会長の荒金恵美子さんによれば「30年以上前には70キロ離れた鳥取市に売りに行っていました」と、その美味しさは県内各地に知れ渡っていたようだ。その人気は今でも健在。食のイベントに出展すると、会場にいろいろなおこわがある中で「大山おこわ」を探し求

めてブースを訪れる人も多いという。いつでも「ご指名の品」でもあるのだ。

郷土料理ゆえ家々で味付けや具材も多様だが、「旬に獲れた生の柴栗を入れるのがいちばん美味しい」（荒金さん）という。「子どもが帰省するたびに家で作ります。お土産にも持たせますね。いつでも食べたくするのが大山おこわ。“おばあちゃんの味”ですかねえ」（荒金さん）。なるほど、食べると懐かしさがこみ上げてくるわけである。

PRIDE OF FOOD 女性たちによる郷土の味伝道師 大山町三色会

鳥取県食生活改善推進委員会大山支部は、「大山町三色会」として「大山おこわ」の普及・伝承に力を注いでいます。現在約250名という大所帯、仲間がいてこそ長年活動ができています。食関係のイベントにも積極的に出展、多いときには30キロ入りのもち米を6袋も用意することもありますよ。

各家庭で作ることで大山おこわが生き続けると思います。量を作って冷凍しておけば、レンジで温

めればいつでもホカホカの大山おこわが食べられますよ。

美味しい郷土食の作り方を若い人たちに覚えてもらいたい。呼んでくれたらどこへでも行きます（笑）（荒金恵美子会長）。



とっておきレシピ 大山おこわ

提供：大山町三色会

材料 (15人前・1人前280g)

- もち米……………1升
- あごのやき……………1本
- 鶏肉(もも)……………300g
- ゴボウ……………200g
- ニンジン……………100g
- 干し椎茸(戻して絞ったもの) 100g
- 栗……………300g
- (調味料)
- 砂糖……………25g
- 薄口醤油……………25cc
- 濃口醤油……………25cc
- みりん……………50cc
- 酒……………25cc
- 塩……………2.5g
- だし汁(椎茸のもじし汁も入れる) ……300cc

作り方

- ※下準備…もち米は前日に洗いに付け、蒸す1時間前にザルにあげて水気を切る。
- 1 ゴボウ(ささがき)、ニンジン(いちょう)、鶏肉(ひと口)を切り、干し椎茸はせん切りにする。
 - 2 鶏皮を炒めて油を出し、鶏肉を入れて炒める。
 - 3 ゴボウ、ニンジン、椎茸、あごのやきの順に炒め、だし汁と調味料を入れ煮る。柔らかくなったら栗を入れて煮る。具と煮汁は分けておく。
 - 4 もち米を20分ほど蒸しバットに移し、煮汁をかけ混ぜ具を入れる。
 - 5 4を蒸し器に移し10分弱ほど蒸しあげる。



10選

鳥取市沿岸部、岩美町



かにめし

主役は雌の「親がに」
身、内子、外子
丸ごと一枚混ぜ込む
おもてなしごはん

“めし”の上には身にくわえ、赤くゴロゴロした濃厚な内子もたっぷり。「かに汁(親がにと大根の味噌汁)と一緒に食べるといっそう美味しいですよ。かにめしとかに汁※はセットです」(下根さん)。かにめしとかに汁の組み合わせで、プチ“カニフルコース”を堪能だ。



※たんざく切りの大根を水から煮てぶつ切りの親がにを入れて10分程度茹で、最後に味噌で味を整える。これが出ると“冬開幕”。



岩美町にある網代港(写真上)。鮮度のいいカニが多く揚がる漁港としても知られる。小ぶりながら濃厚な親がに(写真下)の漁期は12月末まで、シーズンに入ったら早めに入手したい。

県 東部、岩美町や鳥取港のある鳥取市賀露は11月になると活気づく。カニ漁の解禁、と同時に庶民のお楽しみのはじまりだ。

お目当ては「親がに」。鳥取県ではズワイガニの雌をこう呼ぶ。形は小さいが外子(卵)や、甲羅の中には内子(卵巣)といった“珍味”も持つカニ喰いには嬉しすぎるカニ。しかも地元スーパーでは一枚400円程度、正真正銘の庶民の味方「親がに」を使うのがカニ漁港のマ

チの冬ごはん「かにめし」だ。

生の親がにをぶつ切りにして米の上へのせ酒と醤油、みりんを入れて普通の水加減で炊く。炊き上がれば殻から身、外子や内子も取り出して熱々ご飯と混ぜる。今は茹でた親がにを調味料で炊いたご飯と混ぜるのが主流だが、至ってシンプル。これが驚くほど味が濃い！

芳醇で甘い身にコクのある内子と“ご飯に合うもの”の二重奏に箸が止まらない。外子のプチプチ食感も嬉しや。

「親がにの風味が活かされているところが好きですね。私たちにとっては“ないと寂しい”料理、カラダに浸み込んでいる味」。そう教えてくれたのは、地魚料理の伝承に努める鳥取県漁協網代港支所女性部125名の代表を務める下根鈴江さん。身から内臓、卵までカニを味わい尽くす、これぞまさに“かにめし”だ。

「カニ漁時期は普段の食卓、お客さんが来られた時にも作りますよ」(下根さん)。「ウエルカニ」なおもてなしの味なのだ。

超新作 かにめし 21世紀のかにめし「境港新かにめし」

「ゲゲゲの鬼太郎」で有名な境港市は、ベニズワイガニの水揚げ量日本一。その知名度アップと地域活性化を目指して2011年に誕生した、ニューかにめしがコチラ。カニは丸一枚使い、バラフィン紙に包み酢飯と地場食材と一緒に蒸し上げる。紙をめくれば鮮やかなベニズワイと、その美味しさを吸ったご飯がお目見え。ゴージャス！

「蒸すことでカニの香りがより引き立ちます。境港でしか食べられ

ないご当地の味です」(境港ベニズワイガニ料理推進協議会事務局長・梅谷俊一さん)。サイドメニューの茶碗蒸しはカニミソを使ったもの、小鉢には旬の刺身と、さながら“境港会席”ともいうべき充実ぶり。境港市内の5店舗で提供中だ。



とっておきレシピ かにめし 提供：鳥取県漁協網代港支所女性部

材料(4人前)

- 米……………3合
- 親がに…1枚(小型なら2枚)(調味料)
- 酒……………大さじ2
- 薄口醤油……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- 塩……………少々

作り方

- 1 親がにを茹で外子、内子、身を出す。
- 2 炊飯器に米と調味料を入れ通常の水加減で米を炊く。

③②に①を混ぜる。

◇親がにの茹で方

水洗いし、カニがしっかりと浸かる量の塩水(海水程度)を沸騰させカニを裏向きに入れ再沸騰で12分~15分。

◇外子、内子、身の外し方

外子は甲羅からはずしスプーンでかき出す。内子は、甲羅を下にし腹中央に包丁を入れ、足を片方ずつ真半分に甲羅から切り離し取り出す。カニ身は付け根をまっすぐ切り、指先の関節を外側に折って抜き、すりこぎで身を押し出す。



100年後も食べたいっ！
鳥取愛の味



10選

県東部

驚くほどに肉厚でジューシー
Inabanoshiosaba

因幡の塩鯖

背開きにした鯖
丁寧な血抜き
一尾ずつ手振り塩
肉厚かつジューシー

夜中からの作業となる「因幡の塩鯖」の加工場。1日1500本近い塩鯖を仕込むという。作業の始まりは鯖の内臓を専用の包丁でそいでしっかりと水で洗うこと、井戸水を使う加工場もある。塩は一尾ずつ“手振り”。やはり“ここでないとできない”逸品だ。



背開きなのが「因幡の塩鯖」。小売りの際は背を閉じているため、あたかも生鯖のよう。特に関東では「どこに塩をしているのか」と不思議に思う人も多いとか。尾かしら付で売られている姿も生を彷彿とさせる(切り身もあり)。

100 年以上に渡って手作りされる「因幡の塩鯖」。それは2つの“掟”を頑なに守って作られる。「血抜き」と「手振り塩」だ。

その本場は鳥取市から10キロ西に位置する漁港・酒津。脂ののった鯖※を背開きにし、小型の包丁で内臓をキレイに取り除き念入りに洗う。そのあとが重要な「血抜き」。「うちでは氷水にひと晩浸けて、さらに血を落とします。これで身の脂が均一になるんです」(加工場『や

まね』・山根征雄さん)。氷水は凍らぬよう「特に気を配る」という。

最後は塩振りだ。背開きしたまま一匹一匹に手で塩を振る。実は塩振りは加工場ごとに振る場所が違うが「サッと振る。塩辛くならないようにサッ(笑)。振った後(身を)閉じておくと塩が回ってちょうどよくなるんです」(山根さん)と“淡塩”がお決まり。

「因幡の塩鯖」はとにかく艶やかで、かつ“ずっしり”。焼けば見事に身が膨

れ、食通も「こんなにジューシーで肉厚な塩鯖はない！」と太鼓判を押すほど。

2014年9月、鳥取市で開催された「鯖サミット」のゲスト、ノルウェー大使館のヘンリック・アンデルセン水産参事官は因幡の塩鯖をこう評した。「ファンタスティック!」。世界に鯖を広げる“鯖のプロ”絶賛の「因幡の塩鯖」。魅力を知った鳥取市内の飲食店では井や創作料理が年々増加。家庭から料理人まで皆が愛でる“サバらしい”逸品だ。

※昭和50年代までは地元産、現在はノルウェー産が主流。

PRIDE OF FOOD 目指すは世界サミットとっとり・因幡の塩鯖を考える会

私も含め、鳥取県東部のみなさんがずっと食べている「塩鯖」。その食文化を地域の魅力と観光振興に活かしていこうと2012年から活動を展開しています。

最初は5店舗で塩鯖丼提供から始め2年目10店舗、さらに3年目の14年には13店舗の19品が揃い、全国の鯖のマチとノルウェー大使館の方も招いて「鯖サミットIN鳥取」も開催しました。塩鯖川柳には全国から1500通近い応募もあり、「因幡の塩鯖」の食欲と人を

惹きつける魅力を実感しました。

全国、世界の人に「鳥取=因幡に塩鯖アリ!」と言っていただけるまで活動を高めていきます!(山田哲彦会長)



「2014年鯖サミットIN鳥取」には1万2000人が来場



塩鯖最前線 発見多々! 外食での「因幡の塩鯖」

2012年に「因幡の塩鯖丼」が誕生して以来、鳥取市内飲食店や惣菜コーナーで“塩鯖メニュー”が増え続けている。

家庭ではシンプルに焼いて味わうことが多いが、料理人の塩鯖料理で、塩鯖の新たな味を発見してみるのが楽しいもの。



絶妙な酢加減で締めた「酢炙ぶり」や、焼き身を黄身醤油と絡めた「うまこく丼」、さらに自家製塩鯖の「塩鯖重」まで、鳥取市内ではご飯との相性をさらに高めた逸品が揃う(15年3月現在19品)。食堂では「塩鯖の粕汁」も人気だ。さらに「イタリアン塩サバガー」など洋食系にまでその美味しさが広がっているのだ。

井から創作洋食まで、手仕事の「因幡の塩鯖」はあらゆる料理に合う

人、食べることに幸あり 幸ある人、鳥取で食べりけり

鳥取愛の味

県内各地で愛され続ける伝統の味、新しい味—
それらの“故郷”も巡ればもっと味わい深い。
「食のみやこ鳥取県」を食べ歩こう!



三朝町 三朝とちもち雑煮 P7

心もカラダもホッとあたたまる

食後は 三朝温泉

世界屈指のラジウム温泉として全国的にも人気の高い温泉地。川沿いの温泉街をそぞろ歩きしながら「とちもち雑煮」でホッとひと息を。

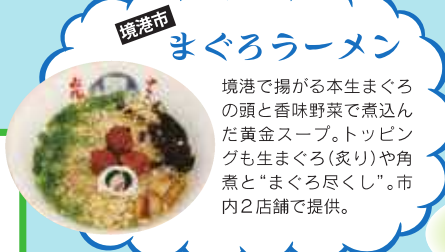


米子市・境港市 いただきます P4

米子の頂で絶景も“いただきます!”

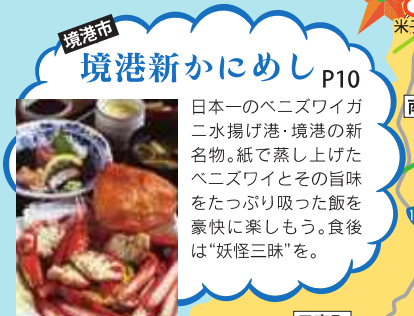
食後は 米子城跡

国史跡でもある城跡。城山はウォーキングにも最適で、頂上から“いただきます”を食べつつ、大山、日本海、中海、島根半島の絶景をどうぞ。



境港市 まぐろラーメン

境港で揚がる本生まぐろの頭と香味野菜で煮込んだ黄金スープ。トッピングも生まぐろ(炙り)や角煮と“まぐろ尽くし”。市内2店舗で提供。



境港市 境港新かにめし P10

日本一のベニズワイガニ水揚げ港・境港の新名物。紙で蒸し上げたベニズワイとその旨味をたっぷり吸った飯を豪快に楽しもう。食後は“妖怪三昧”を。



大山町・江府町 大山おこわ P9

見るも最高! 大山“秋の恵み”

食後は 大山の紅葉

西日本有数の紅葉の名所としても名高い大山。秋は絶景スポットが多数あり。大山おこわで腹ごしらえしつつ、最高の一枚をおさえるべし。



県中西部 鳥取牛骨ラーメン P2

牛に惹かれて“コツコツ”宝牛詣で

食後は 宝牛(大山寺)

大山寺本堂近くにある牛像。別名は「撫牛」、ひとつの願いだけを心に念じて撫でると願いが叶うといわれる縁起のよい牛。ギョッドラック!



琴浦町 琴浦あごカツカレー P5

“練り物タウン”琴浦を練り歩こう

食後は 鳴り石の浜

琴浦海岸の西「花見海岸」では丸石が波にもまれ「カラコロ」と音をたてる。「良く」鳴る浜から縁起の良い場所としても人気上昇中。夕陽も絶景。





鳥取市 素ラーメン P8

昭和時代、素直なあのに帰る

食後は 〉 わらべ館

素ラーメンが生れた「昭和時代」に没れる、おもちやと童謡のミュージアム。約2000点のかわいく懐かしいおもちやに出会ってみよう。



岩美町

赤がれいバリバリ丼

2015年2月誕生。揚げた赤カレイを丸ごと味わう丼。2種類のタレと出汁茶漬けの「締め」も用意。町内10店舗にて事前予約で楽しめる。



鳥取市沿岸部 岩美町

かにめし P10

カニ三昧「かに祭り」に行くカニ

食後は 〉 かに祭り

県東部の賀露(かろ)、網代、田後(たじり)でカニ解禁後、毎年11月中下旬に開催。かに汁振る舞いは毎回大人気。手作り「かにめし」もゲットだ。



やっぱり鳥取県は「食のみやこ」です



鳥取市 鳥取とうふちくわ P3

静寂の中、とうふちくわの「原点」へ

食後は 〉 栲谿(おうちだに)公園

質素儉約を重んじ、鳥取とうふちくわの「生みの親」ともいわれる池田候ゆかりの厳かな公園。6月ながら、とうふくわ片手に笹狩りもオススメです。



東部



県東部 因幡の塩鯖 P11

おつかれサバ、かけ流し温泉へ

食後は 〉 浜村温泉

塩鯖の故郷・酒津から西へ約5キロ、民謡貝殻節でも名高い温泉。日帰り入浴のスパ施設、JR浜村駅前には無料の足湯。昼間から楽しもう。



コラム

「日本一」のハタハタ

2014年11月に東京・築地で開催されたHATA-1グランプリ※で「ハタハター夜干し焼き」がグランプリを獲得。傍(東京)から見ても鳥取県のハタハタは超美味なのだ。



鳥取カレーちゃんぽん

2014年生まれの新・ご当地麺。昭和時代から続く「あんかけちゃんぽん」と日本一消費量のカレールウが華麗にコラボ。6店舗で提供中。



県東部

ジビエカレー

ここ数年、県東部では地元の鹿、猪を使った深い味わいのカレーが続々登場。県庁の食堂からフランス料理店まで、食べ比べをするのもオススメ。



県東部 鳥取ホルモン焼きそば P6

ガツン系のあとにギュレイト遺産

食後は 〉 因幡船岡駅の「牛はかり」

パワーをつけたら、郡家(こおげ)〜若桜(わかさ)を結ぶ3セク鉄道「若桜鉄道」の因幡船岡駅へ。構内の巨大な「牛はかり」の前で牛に感謝(サンギュー)。



※「第4回秋田・鳥取うまいぞ!ハタハタフェスティバル」内の投票イベント



100年後も鳥取県で食べたいッ!

食のみやこ鳥取県を発信中

<http://www.pref.tottori.lg.jp/syokunomiyako/>

食のみやこ鳥取県

検索



美味しい店の情報はココ

<http://shoku-ryoku.tottori.to> (運営:鳥取情報文化研究所)

鳥取食録

検索



食のみやこ鳥取県で鳥取愛の味を



県民御用達! と当地の味10選

鳥取愛の味

2015年3月発行

発行元:鳥取県商工労働部兼農林水産部 市場開拓局

〒680-8570 鳥取県鳥取市東町1-220 tel.0857-26-7853 fax.0857-21-0609

