

5月 岡山県の郷土料理【どどめせ】

今月は、岡山県の郷土料理を紹介します。

「どどめせ」は、鎌倉時代の終わりごろから瀬戸内市長船町（おさふねちょう）に伝わる郷土料理です。ある日、炊き込みご飯の中に酸っぱ

くなったどぶろく（にごり酒）が入ってしまい、それを食べてみると、とてもおいしかったので、『どぶろくめし』を作るようになりました。やがて『どぶろくめし』がなまって「どどめせ」と呼ばれるようになったそうです。その後、どぶろくの変わりに酢

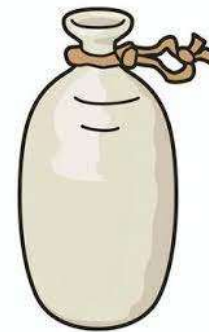
を混ぜたばら寿司を作るようになりました。

「どどめせ」は『備前ばら寿司』の元祖と言われています。

岡山県の郷土料理を味わってください。



令和5年5月19日（金）実施



材料	4人分量(g)	作り方
【どどめせ】		
米	260	① 竹輪は半月切り、にんじんとごぼうはせん切り、干し椎茸は、戻してせん切り、かんぴょうは戻して1cmに切る。さやえんどうは、ななめ切りにして茹でる。 ② 米・麦は洗って浸水させる。ザルにあげ、水気をきる。 ③ しょうゆと水で既定の分量にし、炊飯する。 ④ 酢、砂糖、塩で合わせ 酢を作る。 ⑤ 鍋に油を熱し、とり肉、ごぼう、にんじん、干しいたけ、かんぴょう、竹輪をよく炒め、調味料で味つけする。 ⑥ 卵に塩を入れ、油を熱したフライパンで炒り卵を作る。 ⑦ 炊き上がったご飯に④⑤⑥を入れ、よく混ぜ合わせる。 ⑧ 器に盛り、さやえんどうをちらす。
麦	12	
醤油	6	
酢	26	
砂糖	26	
塩	少々	
鶏もも肉小間	50	
竹輪	40	
人参	30	
ごぼう	50	
干し椎茸	2	
かんぴょう	4	
砂糖	4	
しょうゆ	5	
油	少々	
さやえんどう	15	

