

郷土料理 鳥取県



メニュー

どんどろけめし、牛乳、イワシフライ、味噌汁、みかん

「どんどろけめし」という料理、聞いたことがありますか？

「どんどろけめし」は鳥取県の郷土料理で、油で炒めた豆腐を混ぜた炊き込みご飯です。

「どんどろけ」とは鳥取県の方言で、雷のことを指します。豆腐を炒める音が「バリバリ」と雷鳴(らいめい)のように聞こえることから、この名前が付けられました。昔は豆腐が人々にとってごちそうだったそうです。今でも大勢での食事や、農作業の節目(ふしめ)の際に食べられているそうです。豆腐は体を作るもととなる良質なたんぱく質や骨を丈夫にするカルシウム、記憶力を向上する働きのあるレシチンという成分が豊富にふくまれています。