



～ 毎年6月は食育月間 毎月19日は「食育の日」～ 「桂川町の郷土料理を知っていますか？」

桂川町では、郷土料理の普及活動を行っています。近年は、小中学校や保育園の給食でも提供されており、子ども達にも人気のメニューとなっています。ご家庭でも桂川町の郷土料理を作ってみませんか？

桂川町の

おすすめレシピ



◆たっぷりの汁がトロリ

「だぶ」



筑豊の他にも宗像・粕屋・佐賀県の唐津地区などで作られる郷土料理で、冠婚葬祭の時などに食されます。名前の由来は不明ですが、汁がだぶだぶ(たっぷり)入っているところから来たのではという説があります。地域により、食材の内容や切り方、味付けが異なります。

◆寄合時のごちそう

「九郎丸の地鶏餡のおにぎり」



昔の九郎丸は純農村地帯でした。村の共同作業や寄合の際に出されたもので、簡単に調理ができ、立って食べられ、器などの利用が少なく済むという利点がありました。肉や魚が貴重だった時代に、大きな鶏のぶつ切りが入ったこのおにぎりは特別なごちそうだったようです。

※郷土料理の作り方は地域や家庭により異なります。

【材料7～8人分】

| | | | |
|-------|------|---|------------------------|
| 鶏肉 | 200g | A | |
| 里芋 | 100g | | いりこ、昆布、 椎茸の戻し汁…7カップ |
| ごぼう | 60g | | |
| にんじん | 60g | B | |
| こんにゃく | 60g | | 薄口醤油…大さじ2と小さじ1 |
| れんこん | 60g | | 酒…大さじ1強 |
| 大根 | 60g | | 塩…少々 |
| 干椎茸 | 2枚 | | 片栗粉…大さじ1強 |
| 厚揚げ | 1/4丁 | | 水…大さじ1強 |
| | | | 生姜すりおろし(お好みで) |

【作り方】

- ①だし汁はいりこ・昆布でとる。干椎茸はヒタヒタの水で戻す。里芋は皮をむき、塩もみしてヌメリを取る。
- ②鶏肉は小さく切り、その他の材料も全部小さめに切る。ごぼうとれんこんは切って水にさらし、さっと茹でる。
- ③鍋に材料とだし汁・椎茸の戻し汁Aを入れ、弱火でコトコト、材料が柔らかくなるまで煮て、Bで味を整える。
- ④水で溶いた片栗粉を、③の材料に少しずつ加えながら、トロミ加減をみる。生姜はお好みで食べる時に加える。

【材料16個分】

| | | | |
|----|----|-----------|-----------------|
| 白米 | 5合 | | |
| | | A | B |
| | | 鶏の煮汁…3カップ | 鶏肉(できれば地鶏)…500g |
| | | 醤油…40ml | 砂糖…30g |
| | | 砂糖…大さじ1 | 醤油…40ml |
| | | 塩…少々 | 酒…40ml |
| | | 酒…少々 | |

【作り方】

- ①鶏肉を一口大に切り、分量外の水(700ml～800ml)で柔らかくなるまで煮込む。煮汁は別の容器に取っておく。鶏肉をBの材料で甘く煮る。
- ②米を研ぎ、Aの材料を入れ、水5合の目盛に合わせて炊く。もち米を加えるともちもち感が出てより美味しい。その場合は、白米：もち米=10：1だが、新米なら白米だけでも可。
- ③味ご飯ができたら、甘く煮た鶏肉をおにぎりの中央に入れてにぎる。