

Oita

Local dish

recipe

大分の郷土料理レシピ

ぜひ作ってみて欲しい！ /
大分の郷土料理
レシピ

鶏の命を丸ごといただく
特別な日のごちそう



にわとり汁

監修協力
別府大学食物栄養科学部食物栄養学科
別府大学短期大学部食物栄養科
制作協力
フードクリエイター 坂本薫

HISTORY

「にわとり汁」は、その名の通り、鶏を使った汁物です。地域によって「^{とり}鶏ごぼう汁」、「かしわ汁」、「^{けいじる}鶏汁」など様々な呼び名があります。

昔は鶏を飼育している家庭が多く、慶事・法事など特別な日や来客の際にしめておもてなしをしていました。その際、命を余すことなくいただくために、肉はもちろん、骨も活用して出汁をとり、畑で育てた野菜や手作りこんにゃくなどを加えた「にわと

り汁」を作っていました。同時に、その肉を使った「^{とり}鶏めし」を振る舞うことも多かったといいます。

古くから親しまれてきた「にわとり汁」は、今でも、お祭りの時や年越しそば、さらにはお正月のお雑煮にまで活用している家庭も多いようです。

YouTube動画でも
作り方を
確認できます



▶ <https://www.youtube.com/shorts/Lonn3zlHz4>



にわとり汁 材料(4人分)

鶏もも肉 150g
ごぼう 1本(160g)
だし汁(鶏がらからとったもの) 600ml
サラダ油 小さじ2
小ねぎ 適量

A 濃口しょうゆ 大さじ1と1/2
酒 大さじ1
みりん 小さじ1

- 鶏がらだしの用意が難しい場合
水 600ml、鶏がらスープの素小さじ2。
- A の調味料は味をみて調整する。

MEMO

材料にあげているものだけでなく、
にんじんや里芋などの季節の野菜、
また乾しいたけやこんにゃくを入れても
おいしいです。

START!



1 具材を切る



鶏肉は一口大に切る。
ごぼうはささがきにして水にさらす。
小ねぎは小口切りにする。

ごぼうは水にさらして
アク抜きをします



2 炒める

熱した鍋に油を入れて、鶏肉を炒め、
鶏肉の色が変わったらごぼうを加えてさらに炒める。



3

やわらかくなるまで煮る



だし汁を加え、あくを取りながらやわらかくなるまで煮る。



4

味付けをする

Aを加えて味を調える。

味をみながら
調整してください



5

盛り付ける

器に盛り、①の小ねぎを散らす。



お好みでかぼす
の皮を添えても
美味しいです