

ぜひ作ってみて欲しい！ /

# 大分の 郷土料理 レシピ

## Oita local dish recipe

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「鶏<sup>とり</sup>ごぼう汁」、「かしわ汁」、「鶏<sup>けいじろ</sup>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「鶏<sup>とり</sup>めし」を振る舞うことも多かったといえます。

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/Lonn3zlHHz4>

ぜひ作ってみて欲しい！ /

# 大分の 郷土料理 レシピ



## 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!

全部切ると  
このような感じです



1

## 具材を切る



鶏肉は一口大に切る。  
ごぼうは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