

ぜひ作ってみて欲しい！ /

大分の 郷土料理 レシピ

Oita local dish recipe

鶏とごぼうの旨みが染みわたる
ほっこりご飯



とり
鶏めし

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

「鶏めし」は、県内でよく食べられている鶏肉やごぼうを使ったご飯です。

食べ物が豊かでなかった時代、鶏は重要なたんぱく源であり、家畜として家庭で飼育されていました。お祭りや来客の際には、卵を産まなくなった親鶏からしめて「鶏めし」などの鶏料理を振る舞っていました。また、大勢が集まる稲刈りの日の小屋（間食）には、おにぎりこびるにして持っていくこともありました。

具材は鶏肉とごぼうだけの素朴なものから、にんじんや油揚げ、しいたけなどを加えたものまで地域や家庭によって異なりますが、今でも広く県内で食されています。



YouTube動画でも
作り方を
確認できます



▶ https://www.youtube.com/shorts/KHzscm_EQqs

ぜひ作ってみて欲しい！ /

大分の 郷土料理 レシピ



鶏めし 材料(4人分)

米……………3合
鶏もも肉……………200g
ごぼう……………1本(160g)
サラダ油……………小さじ2

A
砂糖……………大さじ2
濃口しょうゆ……………大さじ2
みりん……………大さじ1
酒……………小さじ2

MEMO

今回は炊き上がったご飯に具材を混ぜ込む作り方を紹介していますが、最初から具材と一緒に炊き込む作り方もあり、地域や家庭によって様々です。

START!

全部切ると
このような感じです



1

米を炊いている間に 具材を切る



米を炊く。炊いている間に鶏肉は小さく切り、ごぼうはさがきにして水にさらす。

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、鶏肉を炒める。
さらにごぼうを加えて、火が通るまでよく炒める。

この時お好みで
おろしにんにくを入れても
よいです



3 煮詰める

②にAを加えて、汁気がなくなるまで煮詰める。

具材の煮詰め方で
できあがりの色が
異なります



4 ご飯と具材を混ぜる

炊き上がったご飯と③をよく混ぜ合わせる。



5 盛り付ける



おにぎりにする時は、
くずれやすいので
ややきつめににぎると
よいです