

ぜひ作ってみて欲しい！ /

大分の 郷土料理 レシピ



Oita local dish recipe

みとり豆が彩る
地域伝統のおこわ



みとりおこわ

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

「みとりおこわ」は、宇佐市を中心とした大分県北部で、主に初盆や仏事の料理として受け継がれてきました。小豆の代わりに、この地域で栽培される希少なみとり豆(マメ科の一年草・ささげの一種)を使うのが特徴で、豆の色によって黒みとりと赤みとりがあります。とくに黒みとりは、豆の色が黒く、実が割れにくい(=身代われない)ことから、仏事に作られるようになったとされています。

お盆や法要の際には、近所や親戚に配る

風習があり、かつては宇佐神宮の夏祭りでもごちそうとして振る舞われていました。

こうした背景から、みとり豆は、お盆に間に合うように5月に種をまき、7月～8月上旬に収穫するのが一般的です。

また、「みとり豆」という名前は、サヤから実だけをとることからきたといわれています。

小豆よりも皮がかたく、煮崩れしにくいみとり豆は、お祝いの赤飯に用いられることもあります。

YouTube動画でも
作り方を
確認できます



[▶ https://youtube.com/shorts/--_VbGbPJEU](https://youtube.com/shorts/--_VbGbPJEU)

ぜひ作ってみて欲しい！

大分の 郷土料理 レシピ



みとりおこわ 材料(3~4人分)

もち米 2合
みとり豆(乾燥) 30g
みとり豆のゆで汁 70~100ml
塩 4g

黒みとり
(乾燥)



MEMO

みとり豆が炊きあがった後に、砂糖をひとつまみ加える家庭もあります。好みに応じてごまを振りかけてもよいです。

START!



1 もち米の準備をしておく

もち米は洗って半日から一晩水に浸し、炊く直前に水を切る。



2 みとり豆をゆでる

みとり豆を多めの水でゆでる。沸騰したらお湯を捨て、新しい水で7分目くらいのかたさ(食べてみて歯でかめるくらいのかたさ)まで5~6分程度ゆでて火を止め、ザルにあげる。ゆで汁は捨てずにとっておく。



最初のゆで汁はアクがあるため捨て、2回目のゆで汁は、もち米に色を付けるために使います



ゆで汁に塩を入れて
炊飯に使います



3 もち米を炊く

炊飯器に①のもち米を入れる。
みとり豆のゆで汁(70~100ml)に塩を加え、炊飯器に入れる。
炊飯器の「おこわ」の目盛りに合わせて水を入れる。
②のみとり豆を加えて炊く。
※炊飯器におこわの目盛りがない場合、
水の量は白米を炊く時より0.5合分程度少なめにする。



4 器に盛り付ける

炊き上がったら蒸らさずにすぐに取り出し、
器に盛り付ける。



蒸らさずに
すぐに取り出します

蒸し器の場合は下記のレシピで作ることができます。

1 もち米の準備をしておく

もち米は洗って半日から一晩水に浸し、
蒸す直前に水を切る。

2 みとり豆をゆでる

みとり豆を多めの水でゆでる。
沸騰したら水を捨て、新しい水で7分目くらい
のかたさまでゆでて火を止め、ザルにあげる。
ゆで汁は捨てずにとっておく。

3 もち米を蒸す

①のもち米と②のみとり豆を混ぜて、
蒸気が上がった蒸し器に入れる。

4 打ち水をする

20分ほど蒸したら、塩を加えた②のゆで汁で
打ち水(振り水)を数回に分けて行う。

※打ち水をする時は、火傷をしないよう弱火にするか、
一度火を止めてもよい。

※打ち水をする際に、おこわのかたさや色、塩分を調整する。

5 さらに蒸す

打ち水をしたあと、さらに20分ほど蒸して仕上げる。

6 全体を混ぜ合わせる

蒸しあがったら、おこわを別の大きな器に移し、
全体を軽く混ぜ合わせる。

7 盛り付ける