

# 40.とうきび飯（竹田市）

くじゅう高原は高冷地で水利に恵まれないため、水田があまりなく、人々はとうきび（とうもろこし）をたくさん作っていた。

秋に収穫したとうきびを冬まで干して乾燥させ、むしろの上でたたいて実を外した。この作業を「とうきび落とし」という。これを焼酎の原料として酒屋に売る。家で食べるために残しておいたとうきびは、水車へ持って行って粉に挽く。挽いた粉をふるいにかけて時、ふるいに残った粟粒大の粒を“こだね”といい、このこだねを米に混ぜて炊いたご飯がとうきび飯である。こだねと米の割合は、だいたいこだね7に米3だったというが、米が足りなくなるとこだねの割合が増えた。この地域では、1740年代からとうきびを栽培していたといわれており、とうきび飯を毎日三食食べていたという。

ふるいの下に落ちた粉は“とうきびん粉”といい、これで餅やひやきなどのおやつを作っていたそうだ。

## 【材料】 4人分

- ・米 2合
- ・とうきび粉 30g
- ・塩 少々

【作り方】

- ① とうきび粉を前の晩から水につけておく。
- ② 米をとぐ。
- ③ とうきび粉を混ぜて普通に炊く。

