



米子市・境港市



いただき文化のある弓ヶ浜半島から望む名峰・大山(右)。日本海の先にある大山の頂は、天へ向かうように見える。やはり“いただき”はビッグ!



JR米子駅前のオブジェは米のマチを感じさせる「米」がモチーフ。



いただき

手のひら大・三角揚げ  
生米と野菜を詰め炊く  
名峰・大山の山頂由来  
祭り、運動会の必需品



近年、まちおこし資源として注目を浴びるなか、そば屋等でも品書きに、「注文される方は確実に増えています。正午過ぎには品切れとなることもあるほどです。(米子市『手打ちそば昌庵』)。弓ヶ浜半島はそば食もさかんで、定食で楽しむのもオススメ。実はそばとの相性も抜群。

**西** 日本を代表する名峰・大山<sup>だいせん</sup>。大空へ続く勇壮な山の姿は伯耆富士とも称される。鳥取県民歌「わきあがる力」の最初は「大山はさやかに晴れて」、県民のシンボルだ。その大山の頂(いただき)が由来といわれるビッグスケールな逸品がこの“いただき”。大人の手のひらを越える大きな三角油揚げの中に生の米、ゴボウやニンジンなどの野菜を詰めて出汁で炊き上げる。生米を使うのは“いただき”の鉄

則”でもある。  
「味付きのお揚げに酢飯を詰めるいなりとは全く違います。弓ヶ浜半島※では“家庭の味”“おふくろの味”として生活に入り込んでいる、なくてはならない味です”。そう自信たっぷりに語るのは、いただきで積極的に県外との交流を進めている「米子いただきがいな隊」の代表・山田智美さん。  
確かに15センチ近いその大きさは“いなりではない”ことは明白。そして実際

に食せば、それは確信に変わる。もっちりした米と野菜、そして出汁をたっぷり吸った揚げが三味一体となって抜群に美味しく、この大きさでも一気に完食、一個“いただきましたッ”と相成る。  
また、いただきにはもうひとつ「(食べ物)をいただく」が転じ“いただき”と呼ばれるようになったという説もある。米も野菜もしっかり取れるいただきは、もはや立派な食事。米由来の郷土料理の“頂点”かもしれぬ。

※米子市と境港市に連なる半島、「日本海の白砂青松100選」にも選定。

PRIDE OF FOOD 地域をがい<sup>よなで</sup>に※盛り上げ 米子いただきがいな隊

私たちの生活に欠かせない「いただき」を多くの人に知っていただき、観光振興や地域発展につなげたいと2011年に立ち上げ、現在は40名で活動しています。  
食べていただく機会をもっと増やそうと、米子城跡でいただきを食べる「城山の頂きで大山の頂きを見ながら郷土料理いただきを食べる!」企画や公民館などでのいただき作り講習会など、地域を元気にするボランティア活動を積極的に行っています。

次世代の人に実際に作って、そして食べていただき“母の味”を子の世代へ伝えていきたいです(山田智美代表)。



※米子地方の言葉で“大いに”

とっておきレシピ いただき

提供: 米子いただきがいな隊

材料(8個分)

- 生米…………… 220g
- 油揚げ…………… 8枚
- ゴボウ…………… 30g
- ニンジン…………… 20g
- (調味料)
- だし※…………… 3カップ
- ※だし昆布(15センチ)でとったもの
- 砂糖…………… 大さじ1/2
- 酒…………… 大さじ2
- 醤油…………… 大さじ1/2

作り方

- ①米を洗い1時間程水につけ、ザルにあげる。
- ②ゴボウ(さがき)、ニンジン(1.5センチ千切り)を切る。
- ③油揚げは一辺に切り目を入れ、熱湯をかけ油抜きをする。
- ④米と②を混ぜ合わせ、8等分にして油揚げに詰める。切り口を楊枝でとめる。
- ⑤炊飯器の底に、だしに作った昆布をしき、④を並べて調味料を入れ10~20分間蒸らす。



100年後も食べたいっ！  
鳥取愛の味



10選

琴浦町



# 琴浦あごカツカレー

町魚・あごを丸々  
骨まで使う特製カツ  
各店自慢のカレー  
嬉しいサクッと&プリ

琴浦町の中央を走る国道9号線を“グルメストリート”としてまちおこしに取り組む。そのメインとなるのが「琴浦あごカツカレー」だ。あごカツの存在感は、肉のそれと同じ(写真右)。ゆえに食せばその“別世界の味わい”に驚く。



現在町内10店ほどで提供中。提供店ではミニ職なども設置しておもてなし。あごカツカレーの開発を手がけたひとり、地元『レストラン グレイン』の小谷浩之さんは「地域の知名度が上がり、県外からのお客さんも増えました」とほほ笑む。

カ

ツとは肉！—そういう先入観でこのカツカレーに向かうと、一瞬で覆される。

中央に鎮座する「あごカツ」は、弾力満点の身に砕いた骨まで入り、噛むほどに旨味が出る“深い味わい”。プリプリの歯ごたえを楽しむうちにふんわりとほめて、ご飯やルウと混ぜり合う驚きのハーモニー。これはカレーと実に相性よし！キャッチコピー「トビあがるほど、アゴが落ちるほど美味しい」は大正解。

「あご」とは山陰から九州にかけての飛魚の呼び名。日本海では初夏の代表的な魚で琴浦町は県内の水揚げ1位の地だ。

「琴浦は刺身やあご団子※など、あごを食す文化が盛んな地です」(琴浦あごカツカレー広報部部长・油井弘行さん)。

「琴浦あごカツカレー」は2010年、山陰自動車道開通により町の幹線道路のストロー現象を危惧した地元の経営者たちが、地域おこしの起爆剤として生み出したご当地グルメだ。あごカツは2軒の蒲

鉾店が手がけ、カレーはあご出汁を使うなど、誰でも食べやすいマイルドな味を目指して専用に取り上げた。

それから5年、平日のランチ時は地元客、休日には町外客から「あごカツカレー」の注文の声があがる。蒲鉾店では「今夜カレーだから5枚揚げて」とお母さんが買い求めるなど見事に「ご当地グルメ」として浸透。次なる目標は「あごカツカレーの日を作りたい」(油井さん)。その日まで“A GO GO”！

## PRIDE OF FOOD 地域のピンチをチャンスに 琴浦あごカツカレー広報部

NPO法人琴浦グルメストリートプロジェクトの中の組織で、主な活動は「琴浦あごカツカレー」と「あごカツカレーバーガー」のPRを行っています。

バーガーはきっかけづくりです。そこであごカツカレーに興味を持ち、琴浦町に食べに来ていただけたらと思っています。各種イベント出展のほか、大食い競争や早食い競争なども実施しています。「琴浦あごカツカレー」の考案は、琴浦町の魅力や食文化を改め

て見直し、地域のつながりと、地元愛を深めるきっかけにもなりました。地元の浦安小学校では、あごカツカレーを作るイベントも行いました。

琴浦町の全ての人にとって誇れる味となれるよう地元、そして外へ向けても、発信を続けたいと思います(油井弘行部長)。



※ゴボウなどを混ぜたすり身を醤油や味噌の出汁で煮込んだ家庭の味

## あごカツ最前線 全国4位に!! “琴浦あごカツカレーバーガー”

「琴浦あごカツカレー」をより幅広い層へPRする役割を担うのが、このボリュームあるバーガーだ。

2011年には大山町で開催された日本最大級のご当地バーガーの祭典「とっとりバーガーフェスタ2011 全国ご当地バーガーグランプリ」で4位入賞。以来、バーガーグランプリに連続出展(13年まで)、地元でも継続販売され、本家「琴浦あごカツカレー」と両輪で、琴浦町の食文化の魅力を発信し続けている。



琴浦産キャベツもたっぷり食べ応え満点。あごカツカレー提供店が特別に作ったカレーソースを使用



10選

県東部

発祥の店、鳥取市『りき』では3代にわたり女性が焼き手を担っている。人気女性ファッション誌でも取り上げられたことも。厨房内ではなく店内にある特製の鉄板で牛ホルモンが固くならぬように手早く焼き上げる。



無性に食べたくなるガッツ系  
Tottori  
Horumonyakisoba

# 鳥取ホルモン焼きそば



昭和30年代生まれ  
牛ホルモンと野菜  
自家製みそ系のタレ  
締めでも愛される



味の決め手は代々引き継ぐ「タレ」。ご飯に合うのも鳥取ホルモン焼きそばの魅力。昼間の「定食」で出す店もあり、サラリーマンに人気だ。ご飯にのせて食べるのも美味しい。



**プ**リプリ牛ホルモンに、香ばしく食欲を刺激する味噌系タレ、そしてそれら全てを絡める蒸し麺。県東部の人々から「ホルソバ（そば）」の愛称で半世紀以上愛され続け、ホルモンが苦手な人も「これなら食べられる」とベロリ。焼肉店から居酒屋まで鳥取県東部地区では約30店舗で味わえる「鳥取の焼きそば」だ。

その起こりは、昭和30年代前半。鳥取市中心地にある焼肉店で「野菜とホルモ

ンの炒め物にお客さんが「(中華) そばを入れて」と頼んだのが始まり」(焼肉りき3代目店主・黒田聡美さん)。それが焼肉店のみならず、鉄板焼き店、食堂、さらに2009年に全国放送で取り上げられてからは居酒屋にも広まった。

「ホルソバ」はあらゆる場面で傍にある。昼食や夕食はもちろん、焼肉店では肉を焼く前(前菜!)や最後の締め注文する人もいる。そして酒にもご飯にも合う。「ホルモンの部位、タレは店によってさ

まざま。食べ歩きが楽しいのも魅力です」(鳥取ホルソバカスタマーセンター長・田中玄洋さん)。そう、ホルソバは懐が深い、ディープなのだ。

一度「ホルソバ」を知ると「無性に食べたくなって」と注文する人が多い。定期的な渴望、いわゆるヤミツキというものだが、ホルソバのそれは相当なものだ。豚肉+ソースを焼きそばの基本とすれば、牛ホルモン+味噌の鳥取ホルモン焼きそばは「孤高の存在」ではないか。

PRIDE OF FOOD 大学生と地域を結ぶ 鳥取ホルソバカスタマーセンター

「今日は何を食べようか、ラーメンもいいけどホルソバにしよう」。「ホルソバ」は、このくらい自然で日常的な食べ物です。いわゆる「ご当地グルメ」では料理の定義が明確な場合が多いのですが、「ホルソバ」は、野菜やタレ、ホルモンの部位など、かなり自由に成長しています。そのことが「別のお店の味はどうだろう」と、さまざまな店へお客さんを促すことにつながっていると思います。

個人経営の焼肉店は、地元・鳥

取の大学生には敷居が高く感じられやすいのですが、「ホルソバ」は焼肉店への入り口になります。そこで鳥取県産の質のいい肉や、店内の雰囲気、そしてお店の人をはじめ地元の大人たちとの交流も一緒に味わって欲しいと感じます(田中玄洋センター長)。



とっておきレシピ 鳥取ホルモン焼きそば 提供: やきにく工房 パオ

材料(4人前)

- 牛ミックスホルモン (ポイルしておく) … 300g
- モヤシ … 400g
- キャベツ(ひと口大) … 400g
- ニラ(小切り) … 4本
- 焼きそば麺 … 4玉
- ホルモンたれ※ … 200g

作り方

- ①モヤシを強火で炒め、中火にしてホルモン、キャベツを入れて火が通るまで炒める。
- ②麺を入れ、水を入れて麺をほぐし①とからませる。
- ③②にたれを入れ、ニラも入れて全体によくからませる。

※焼肉たれに好み量の味噌を入れてもよい





10選

三朝町

伝承される“大人”の味  
Misasa  
Tochimochizouni

# 三朝とちもちぞうに

三朝・正月の伝統雑煮  
町木・枳の木の实入り  
琥珀色の丸餅に小豆汁  
甘くほろ苦い大人味

三朝町のシンボル、三徳山。ふるさとの味を通年提供する地元の「味処 華」では相性がいい「塩昆布」をつけて「三朝とちもちぞうに」を出す。県外客はスイーツ感覚で楽しむとか。町内では茶店、中華店でも食べられる。



ほろ苦く、美味しい“オトナの味”に欠かせない天日干の枳の実(写真下)。1週間水に浸し皮を剥き、さらに1週間水にさらしたのち茹でる。木灰と合わせて3日ほど置き灰をキレイに落とし薄皮をはがす。約3週間かけて“アク抜き”と下ごしらえが終わる。手間暇とは、まさにこのこと。

**こ**れが三朝の雑煮である。いわゆる“ぜんざい”のようで、しかも白いはずの餅も茶色とあれば、日本人にとっては信じがたい雑煮か。が、三朝ではこれが正月に必須。茶色の正体は枳の実を使った餅。国宝「三佛寺投入堂」を有する三徳山をはじめ、鷲峰の山々に囲まれた三朝町。その町木は枳である。枳餅は三朝では伝統的な食文化、名湯・三朝温泉にある旅館でも枳餅はお茶請けに出されるほど。地元

では“枳餅を食べると風邪をひかない”という言い伝えもあるとか。

枳餅には白餅とは違う独特の香ばしさと“クセになる”ほろ苦さがある。

「嚙んだとき、プーンと枳が香るのがたまらないんですよ。そう語るのは「三朝とちもちぞうに縁JOY会」の会長である中村恭久さん。かつて餅米が高かった時代は今より枳や粟なども多く入り「子どもにとっては苦かった」(地元女性)とか。小豆汁で甘くもビター、名実と

に“オトナの味”である。

枳餅づくりに欠かせないのが「枳の実のアク抜き」。地元で聞き取りして作成したマニュアルがあるが、それに従ってもうまくいかないこともしばしばあるという。その意味でも「三朝とちもちぞうに」は「職人技の伝承」が不可欠な、三朝の大切な食文化といえる。

ほろ苦い味も含め、大人になるほどその有難さが分かる。「三朝とちもちぞうに」は人生のような存在かもしれない。

PRIDE OF FOOD 伝承技を次世代へ 三朝とちもちぞうに縁JOY会

枳餅は、三朝の町民にとってはとても馴染みの深い食べ物です。そこで枳餅を入れた小豆雑煮「とちもちぞうに」を通じて三朝町を発信しようと考え、2012年に設立しました。ワイワイ集まって楽しみながらPRして、みなさんに「三朝に行ってみたい、実際に食べてみたい」と思ってもらえた



ら嬉しいです。今ではネットで知った関西の方も食べに来られます。

現在、枳の実のアクを抜く技術を持つ人が限られており、技術の継承が課題。県と協力しての調査やアク抜きの映像制作も行っています。

それらも活かし研究を進め「三朝とちもちぞうに」を後世に伝えていきたいですね(中村恭久会長)。

とっておきレシピ 三朝とちもち雑煮 提供:三朝とちもちぞうに縁JOY会

材料(餅60個分)

- もち米……………1升
- 枳の実(アク抜きしたもの)……………250~300g
- 小豆……………1kg
- 砂糖(ざらめ)……………800g
- 塩……………5~10g
- 水……………4000cc

作り方

- ※下準備…もち米はひと晩水につけてからザルに上げて水をきる。
- ◇枳餅
- ①もち米を軽く水洗いし蒸し器に入れ、その上に枳の実を乗せ1~1時間半強火で蒸す。
- ②蒸し上がったら白に移し素早くつく。
- ◇小豆汁
- ①鍋に小豆汁と水(1000cc)、砂糖、塩を入れ強火で煮る。
- ②水分がなくなったら残りの水(3000cc)を入れ1時間弱火で煮る。砂糖と塩で味を調整する。
- ◇盛付
- ①おわんに小豆汁を入れ枳餅を乗せる。 ※餅が固い場合は鍋で少し煮る



100年後も食べたいっ！  
鳥取愛の味



10選

鳥取市

具はモヤシ、カマボコ、ネギ、そしてスープにコクを生む天かすが基本。コショウをかけて食べるのが一般的だ。鳥取市中心市街地にある素ラーメンの発祥店『武蔵屋食堂』ではミニサイズの半素も用意されている。



父の味は「天然昆布と鰹節の出汁、カラダに優しい味ですね」(吉村さん)。「酢が入っているでしょ」というお子さんに、お母さんが「そうじゃない」と説明していたこともありましたね(吉村さん)。

絶妙な“組合せ”の麺料理  
Surâmen  
素ラーメン

うどん出汁と中華麺  
3度驚く麺料理  
具はモヤシ、天かす  
コショウが絶妙相性

**3** 度驚く“ラーメン”だ。名を聞けば「具なしラーメン?!」、目の前に出た瞬間は「うどんの香り」、食せば「何!この旨さ!!」。

「食堂を営んでいた父が素ラーメンを出したのは昭和32年頃と記憶しています」(素ラーメン発祥店『武蔵屋食堂』吉村良子さん)。当時、製麺屋が持参した細いちぢれ中華麺に合うスープを試行錯誤した結果“うどん出汁”に辿り着いたというのが誕生のストーリーだ。

「父は“あるもので作る人”。今も人気の“上カツ丼(牛カツにケチャップあんかけ)”など、よくこんなものが作れるな、と感心します」(吉村さん)。そんな父の日課は厳選した北海道産昆布と鰹節で出汁をとること。「地元の人に合わせで甘めに仕上げていました」(吉村さん)。

常識にとらわれない料理人と“鳥取仕様”の甘い出汁のマリアージュ、それが素ラーメン。昆布出汁の香りに誘われスープをすすれば、まろやかな旨味が口の

中に広がり、程よいコシの中華麺を絡めると今度は塩ラーメン風の味わい。ただ明らかにうどんやラーメンとは違う。

常連曰く「一度味わうと忘れられない味」。実は鳥取市役所の食堂でも素ラーメンは看板の品だ。中華麺と甘いうどん出汁の組み合わせで、鳥取市民をトリコにしているのである。

“素”には素早いなど「普通の状態を超えただけ驚くばかり」という意味がある。素ラーメンがそれを教えてくれる。

PRIDE OF FOOD 県外イベントにも出展 きなんせ鳥取素ラーメンの会

鳥取市のマチナカ生まれのソウルフード・素ラーメン。会ではこの素ラーメンの美味しさを皆さんに楽しんでもらおうと、県内外のイベントへの出展もしています。

うどん出汁に中華麺のアッサリ系ですが、天かすを入れることで旨味が増し、モヤシのシャキシャキ感と青ネギの香りが一度つけた箸を止めさせません。甘めのスープは風味も絶妙。お昼ご飯に食べることが多いですが、実は“3時のおやつ感覚”で楽しむのもオスス

メです。一度食べたら必ず3日後にまた食べたいのが素ラーメン!ぜひ鳥取に食べにきなんせ!(来てください)(田川武史代表)



素ラーメン 最前線 素ラーメンにある2つの“お楽しみ”!

素ラーメンの盟友が「上カツ丼」。卵とはなく“あんかけ”でカツはビーフ。途中から丼にソースをかけつつ、素ラーメンを食すスタイルにハマる地元民は多い。

もうひとつのお楽しみは夏の「冷やし」。冷うどん出汁と水で締めた中華麺、そしてゴマ油入りで食欲をそそる。「夏の人気メニュー、何も言わず一気に食べられる方が多いですね。オススメなのが飲んだ後の締め一杯。本当にスツと食べられますよ」(鳥取だいぜん)。



左写真は「上カツ丼」。武蔵屋の名物



右写真は「冷やし」スツキリテイスト