



第3回 6月12日(木)
郷土料理『いただき』を
作ろう!



令和7年度
余子公民館 公民館講座

地域の名人に学ぶ!

地域大好きクラブ



講師の小笠原友子先生から郷土料理『いただき』について作り方や名前の由来などのお話を聞きました。



調理する前はしっかり手洗い!!



講師の松下秀子先生

本来は、三角形の油揚げを使いますが、今回は四角の油揚げで作りました。具材をこぼさないように慎重に入れました。



具材が出ないように爪楊枝で閉じます。爪楊枝で油揚げのなみ縫いは難し〜い!



ご飯釜に敷き詰め
スイッチオン!

甘辛でおいしい



出汁をとった後の煮干しをつまみ食い...



いただきは、鳥取県西部地域や弓ヶ浜半島でよく食べられる郷土料理。昔、永平寺に行った境港の僧侶が精進料理として出された油揚げを気に入り、持ち帰って米や野菜を詰めて炊いたのがはじまりであるという話を聞きました。大山の頂上に形が似ていることから名付けられたことや、お米が貴重な時代だったので「もらう」ではなく「いただく」という感謝の気持ちから名付けられたなど、名前の由来は諸説あることを知りました。油揚げに具材を詰める作業を体験しましたが、中身が飛び出ないように爪楊枝で閉じるのが難しいようでした。炊飯器からお出汁としょう油のおいしそうな匂いがしてくると、「いい匂い!」「早く食べたいな〜」と、片付けをしながら話していました。児童たちが作った『いただき』は、炊きあがるまでに間に合わなかったのも、事前に食生活改善推進員の方々が作られた『いただき』を、児童たちは嬉しそうに持って帰りました。夕食時に『いただき』が話題になったことでしょう。