



地域に根ざす 郷土料理

～日本版「ケンチン飯」～

ケンチンは漢字で「巻織」と書き、禅僧が中国からつたえたもので、もとは中国の精進料理です。それを日本人向けに混ぜ飯にしたのが「ケンチン飯」です。肉や魚を食べない昔のお寺では、タンパク源として豆腐を使っていました。この精進料理の「ケンチン飯」が、久玉地区を代表する郷土料理として継承されています。



★ 材料（約 20 人分）

ごはん	1 升	薄口しょうゆ	カップ 1/2
もめん豆腐	2 丁	砂糖	20g
大根	1Kg	酒	カップ 3/4
人参	300g	塩	少々
焼きかまぼこ	1 個		

※とり肉、ちりめんじゃこ、しいたけなど加えてもよい。

★ 作り方

1. ご飯は水を少なめにして普通に炊く。
2. 大根、人参、かまぼこは1cm四方くらいに切る。
3. なべに油を熱して豆腐の両面がこんがりとなるように焼き、なべの中で荒くくずす。
4. ③のなかに②の具材をいれて薄口しょうゆ、砂糖、酒を加えて混ぜながら煮る。
5. 材料がほどよく煮えて、ある程度汁気がなくなったら、穴あきお玉ですくってご飯とよく混ぜる。

提供：市食生活改善推進員協議会

