

46.しょうけめし（日田市）

醤油や塩で塩気を付けたご飯のこと。

塩気飯（しおけめし）がなまって“しょうけめし”となったといわれている。

日田地区では、浄土真宗の法要「おとりこし」の時、お釈迦様の誕生日を祝う花祭り、弘法大師の命日のお大師さま祭りなど、行事の時やハレの時に作られていた。また、このしょうけめし、忙しい時におかずがなくても塩気でご飯が食べられるので、日常食としてもよく作られたという。

昔は、にんじんとごぼうのささがきを入れ、醤油と塩で味を付けて炊き込んでいた。油揚げを入れると味が良くなる。具を醤油味で煮てから、炊きあがったご飯に混ぜて作ることもあったという。

具は、他にも季節によって、その時ある物を入れる。

【材料】 4人分

- | | |
|---------|--------|
| ・米 | 3合 |
| ・乾椎茸 | 3枚 |
| ・ごぼう | 50g |
| ・にんじん | 50g |
| ・たけのこ | 50g |
| ・濃口しょうゆ | 20cc |
| ・淡口しょうゆ | 40cc |
| ・みりん | 30cc |
| ・水 | 2、5カップ |

制作協力：高畑芙紗子さん、信岡ケサヤさん、信岡幸子さん、
綾垣すみ子さん（日田市・上津江町生活研究グループ）



①たけのこをせん切りにする。



②ごぼうをさがきにして、水にさらす。



③水で戻した乾椎茸の石づきを取り、せん切りにする。



④にんじんをせん切りにする。



⑤研いでから30分間ザルに上げておいた米を炊飯器に入れ、水、しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、①～④をのせて炊く。



⑥炊きあがったら、混ぜて完成。