

# 54.みとり炊きおこわ（宇佐市）

みとり豆はささげの一種で、サヤは食べずに実だけをとるから“みとり”と呼ばれる。小豆と比べると色が黒くて硬く、風味も異なるが、小豆より作りやすく、たくさん収穫できたそうだ。

宇佐地方を中心とした県北地域では、小豆の代わりにみとり豆を使っておこわを作っていた。色が黒いので、仏事や初盆の時にも作られ、宇佐神宮の夏祭りのご馳走としても作られるそうである。

宇佐の人達は今でも「おこわはみとりがおいしいなあ」と言う。

2004年度社団法人農山漁村文化協会の「故郷に残したい食材」150点の1つにみとり豆が選ばれた。そんなみとり豆であるが、2008年のおおいた国体の時、相撲部を民泊で受け入れた宇佐市のお母さんは、彼らが帰る時に「思いぶって」みとりおこわを作りお土産に渡した。すると「どうして赤飯の豆が黒いんですか？」みとりのことを説明すると「悪いけど」と言って、せっかくのみとりおこわを置いて帰ったそう。若き相撲取りにはみとりが“黒星”に見えたらしい。

おこわは通常蒸し器で蒸すが、もっと手軽に炊飯器でも炊ける方法を紹介する。

## 【材料】 4人分

- ・もち米 400g
- ・水 360~400cc
- ・茹でたみとり 120g  
(米の30%)
- ・塩 少々
- ・砂糖 少々
- ・ごま 少々

## 【作り方】

- ① みとりを洗って、3%の塩水に一晩つける。
- ② みとりの塩水を洗い流し、新しい水で炊く。  
沸騰したら茹で水を捨て、新しい水で7分目  
くらいの硬さまで炊く。
- ③ もち米を研ぎ、分量の水と茹でみとりを加えて炊く。  
※色をつけたい時は、みとりの  
茹で汁を加えるとよい。

