

私たちの自慢の一品!



郷土料理 レシピ集



中津市食生活改善推進協議会
監修



中津市食生活改善推進協議会
会長 関 久美子

私たち食生活改善推進員は、地域で健康づくりと食育を推進しています。

平成27年に市が実施した調査によると、中津市の郷土料理や行事食を知っている人は4割弱に留まることが分かりました。中津市には、地域や季節ごとの豊かな食文化が受け継がれています。そこで、郷土料理や地域に馴染みのあるレシピを1冊にまとめました。是非、このレシピ集をきっかけに、地域に根ざした食を大切に、家庭や地域の食文化を次世代の子どもたちや未来の中津市に残していきましょう。

2021年2月

もくじ

● 中津市食生活改善推進協議会の紹介	3
● 支部紹介	4
● 郷土料理	
南部支部	〈田信のけんちん、ちり鍋〉 …… 12
北部支部	〈しいたけのカレー風味肉詰め、かぼす寒天〉 …… 13
豊田支部	〈だんご汁、あみめし〉 …… 14
沖代支部	〈やせうま、きっきゅう寿司〉 …… 15
小楠支部	〈からあげ、煮ぐい〉 …… 16
鶴居支部	〈にんじんごはん、じり焼き〉 …… 17
如水支部	〈鶏めし、里芋のふき揚げ汁〉 …… 18
大幡支部	〈いももち（石垣もち）、みとりおこわ〉 …… 19
三保支部	〈椿もち、おからの酢物〉 …… 20
和田支部	〈栗おこわ、はものすまし汁〉 …… 21
今津支部	〈ベタの煮つけ、ブロッコリーのあんかけ〉 …… 22
三光支部	〈物相寿司、よしのみ〉 …… 23
本耶馬溪支部	〈たぬき汁、そばまんじゅう〉 …… 24
耶馬溪支部	〈鮎めし、シシ鍋〉 …… 25
山国支部	〈白和え、たらおさ〉 …… 26
● 食育を応援しています	27

レシピの大きじ1は15ml、小さじ1は5mlです。
大きじ1=大1、小さじ1=小1と表記しています。

郷土料理レシピ集製本によせて

中津市食生活改善推進協議会は、令和2年に発足40周年を迎え、レシピ集は今回で第5弾になります。これまで活動に携わって頂いたすべての方へ感謝を申し上げますと共に、今後ともご指導を賜りますようお願い申し上げます。レシピ集を発行するにあたり、会員より40周年の記念となる内容にしたいとの希望があり、各支部のオススメレシピと共に当協議会の紹介を掲載しております。

中津市食生活改善推進協議会の歩み

- 昭和55年 中津市食生活改善推進協議会発足
- 平成元年 市による食生活改善推進員養成教室が開始
- 平成15年 第34回「南・賀屋賞」受賞
- 平成16年 下毛郡食生活改善推進協議会が中津市食生活改善推進協議会に統合
- 平成19年 運動で健康づくり推進協議会との交流開始
- 平成22年 発足30周年を迎える
- 平成30年 食育推進全国大会が大分県で開催され、食育ブースを出展
- 令和2年 発足40周年を迎える



中津市食生活改善推進協議会の組織

中津市食生活改善推進協議会は、平成16年の市町村合併に伴い、中津市と下毛郡（三光村、本耶馬溪町、耶馬溪町、山国町）の協議会が統合し、中津市食生活改善推進協議会として活動をしています。現在、15支部242名の会員で活動を行っています。



※会長・副会長・庶務・会計は、支部理事が兼任しています。

支 部 紹 介

南部支部

南部校区には、「田中信平」が伝えた料理が数多く伝えられています。中でも、私たちは、伝統的な菓子である「田信のけんちん」の伝承に取り組んでいます。毎年、南部小学校4年生とけんちん作りを行い、次世代へ伝え続けています。他にも男性料理教室やおやこ料理教室などの活動を行っています。



北部支部

小学生とのふれあい料理教室や中学生とのふれあいふるさと料理教室を行い、「食」の大切さを伝えることができるような活動を行っています。また、小中学校で活動を行うことにより、地域の子どもたちの成長も見守っています。男性料理教室も行って、幅広い年代の方と交流を行っています。



豊田支部

男性・女性合同クッキングを行い、地産地消や栄養バランスを考えた献立を仲良く調理しています。野菜を栽培している家庭もあり、持ち寄った野菜で調理することもあります。

また、小学生とおやつ作りもしており、子どもたちと楽しく交流することができます。



沖代支部

私たちは、子ども料理教室やおやこ料理教室を行い、若い世代に食べることの大切さや料理の楽しさを伝えています。お母さんたちには中津市の特産品や郷土料理を伝えています。家庭でも「食」について考えていただくきっかけになればいいなと思い、活動をしています。



支部紹介

小楠支部

男性料理教室を毎月1回行っています。皆さん調理に積極的に参加され、きちんと計量することや包丁さばきもお手の物です。毎回、テーマを変えて、楽しく調理をしています。

また、子ども料理教室や夏休み親子料理教室を通じて、子どもの食育にも力を入れています。



鶴居支部

高瀬にんじん、万田ごぼう、湯屋ねぶかなど、野菜づくりが盛んなため、新鮮な野菜を使って、地産地消の料理を心がけています。野菜たっぷりの料理は、とても好評です。



如水支部

子ども料理教室では、地域の子どもたちと料理やおやつ作りをしています。また、如水校区の文化を若い世代に繋いでいくために、如水文化伝承教室を行っています。最初は、少人数からのスタートでしたが、今では、地域の子どもたちがたくさん参加してくれ、にぎやかになりました。



大幡支部

私たちは、配食サービスでのお弁当作りに参加しています。ひとり暮らしの高齢者の笑顔のために多くの推進員が参加しています。

生活習慣病予防や健康増進のための講習会は、毎年テーマを変えて行っています。皆さん積極的に参加しています。

地域の皆さんの手助けになるような活動をこれからも行っていきます。



支 部 紹 介

三保支部

生活習慣病予防講習会では、高血圧や肥満を予防するために、食事の他に運動も取り入れています。男性も参加しており、好評です。

男性料理教室も行っており、皆さん積極的に取り組んでいます。調理技術もどんどん上達しています。



和田支部

年に3回、いきいき健康教室を行っています。食事と運動の内容を取り入れた教室です。尿中塩分量の測定も行っています。教室の成果もあり、参加者の摂取塩分量も徐々に減少しています。また、子ども料理教室や男性料理教室も行っています。これからも楽しく、有意義な時間を共有していきたいです。



今津支部

私たちは、郷土料理の伝承に力を入れています。旬の食材や地元の野菜を使い、子どもと料理をしています。小学生とお豆腐作りも行いました。

子どもたちに地元の野菜や郷土料理について少しでも知ってもらい、関心をもってもらえるように活動しています。



三光支部

地産地消の料理講習会を地域の子どもたちや高齢者で行っています。地元のおいしい野菜をたっぷり使った料理を作っています。幅広い年代の方と交流することができます。楽しい教室が行えるように、これからも頑張っていきます。



支 部 紹 介

本耶馬溪支部

私たちは、ひとり暮らしの高齢者を対象に配食サービスを行っています。地産地消の食材を使って、行事に合わせた食事や郷土料理を作り、各家庭にお届けしています。旬の食材を取り入れた献立で食事から季節を感じていただけるように取り組んでいます。



耶馬溪支部

耶馬溪地区では、様々な野菜を栽培しており、活動の中でも地産地消に取り組んでいます。推進員の中にも野菜を栽培している家庭も多くあり、旬の野菜を持ち寄って、献立に取り入れます。他にも、子ども料理教室や男性料理教室も行っています。



支部紹介



山国支部

私たちは、次世代への郷土料理の伝承に力を入れて、活動しています。子どもたちと郷土料理や昔ながらのおやつを楽しく作っています。山国の地元野菜や文化を少しでも知ってもらえる機会になったらいいなと思っています。また、男性料理教室や親子料理教室も行っています。



全体活動

毎年総会を開催し、活動報告を行ったり、講師の方に来ていただき、「食」に関する講演をしていただいたりしています。

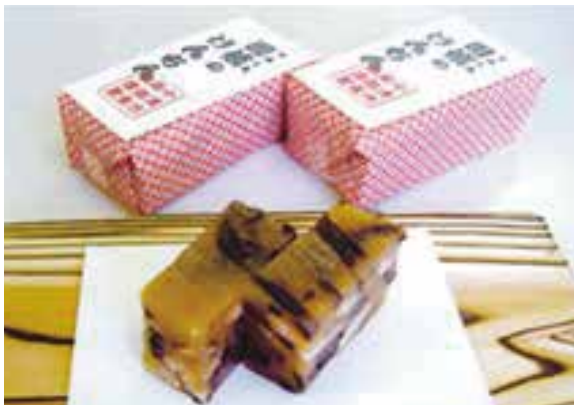
視察研修を年1回行っており、食にまつわる施設を見学し、最新の情報や食育を普及するための方法を学んでいます。研修で学んだことを日頃の地域活動の中で、幅広い世代に伝えています。

また、「健康づくり」を考える仲間である運動で健康づくり推進員と交流会も行っています。栄養と運動を組み合わせ、楽しく交流をしています。



私たちの郷土料理 南部支部

でんしん 田信のけんちん



材料（蒸しセイロ1枚分）	
水	5合（900ml）
乾トロクスン豆	350g
乾キクラゲ	80g
砂糖	1.5kg
濃口しょうゆ	110ml
小麦粉	250g
A	〔吉野くず 250g 水 540ml〕

〈1人分の栄養量〉エネルギー 144kcal 塩分0.3g

- ① トロクスン豆は、1晩水につける。水につけたまま、30分間おどるように茹で、水を捨てる。
- ② キクラゲは水につけて戻し、4cm長さの細切りにする。
- ③ 大鍋にトロクスン豆とキクラゲを入れて、砂糖・こいくちしょうゆ・水を加え、沸騰させて、Aをいれて、強く混ぜる。
- ④ 粘りが出てきたら、火からおろし、小麦粉をふるいで振り入れながら、よく混ぜる。
- ⑤ セイロに濡れふきんを敷き、その中に④を入れ、濡れふきんを上を被せ、2時間蒸す。途中、水を注ぎ足す。蒸し器の上下を入れかえる。
- ⑥ 出来上がったら、そのままの状態でも24時間おく。
- ⑦ セイロから取り出し、切り分ける。

ちり鍋

魚の身がチリチリと縮むことが由来と言われています。



材料（2人分）			
はも（切り身）	270g	えのきだけ	1/2束
かに	1匹	春菊	1/2束
えび	4尾	ねぎ	1/2本
白菜	1/4株	濃口しょうゆ	適量
生しいたけ	4本	かぼす	適量

〈1人分の栄養量〉エネルギー 173kcal 塩分1.0g

- ① 野菜を洗い、食べやすい大きさに切っておく。
- ② 土鍋に水を入れ、一煮立ちさせて、きのこ類、白菜の芯の部分、えび、かにを入れる。
- ③ 再び煮立ったら、はも、春菊、ねぎを入れて、はもに火が通ったら、かぼすしょうゆでいただく。

私たちの郷土料理 北部支部

しいたけのカレー風味肉詰め



材料（2人分）

しいたけ	4個	片栗粉	小2
鶏ひき肉	60g	サラダ油	小1
玉ねぎ	1/4個		
A	うすくち醤油	小1	
	カレー粉	小1/2	
	砂糖	小2	
	酒	小2弱	

〈1人分の栄養量〉 エネルギー 230kcal 塩分1.1g

- ① しいたけの石づきを取り除き、軸を細かく切る。玉ねぎは、みじん切りにする。
- ② ボウルにひき肉、A、細かく切ったしいたけの軸、玉ねぎを入れて、よく混ぜる。
- ③ しいたけの傘の裏側に片栗粉を振り、②を詰めて、フライパンで油を熱し、肉の面から焼く。
- ④ 両面しっかり焼けたら、出来上がり。

かぼす寒天

かぼすは、98%が大分県で生産されています!



材料（4人分）

かぼす果汁	大2弱（25ml）
粉寒天	5g
砂糖	大4強（40g）
水	250ml

〈1人分の栄養量〉 エネルギー 42kcal 塩分0.1g

- ① 水250mlを入れた鍋に粉寒天を振り入れて、火にかけて混ぜる。
- ② 砂糖を加えて、しっかり煮溶かす。（沸騰後、1分以上混ぜながら加熱）
- ③ 火から下ろして粗熱をとる。
- ④ かぼす果汁を加えて混ぜ、型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

私たちの郷土料理 豊田支部

だんご汁



材料 (2人分)

小麦粉	75g	たまねぎ	50g
塩	少々	にんじん	20g
水	50ml	かぼちゃ	50g
だし汁		ごぼう	20g
水	600ml	油揚げ	10g
いりこ	10g	豚薄切り肉	40g
だし昆布	5g	味噌	大2
乾しいたけ	2枚		

〈1人分の栄養量〉エネルギー 162kcal 塩分1.4g

- ① ボールに小麦粉と塩を入れて、水を少しずつ加えながら耳たぶ位の固さにこねる。濡れ布巾をかけて約15分ねかせる。だんごを親指位の大きさにちぎり、手で細長くのばし、さらに20分ねかせる。
- ② 鍋に水を入れ、乾しいたけ・いりこ・だし昆布を入れておく。乾しいたけが戻ったら取り出し、薄切りにする。鍋を火にかけて、だしをとる。
- ③ 具材を食べやすい大きさに切る。ごぼうは水にさらす。
- ④ だし汁に、ごぼうと戻したしいたけを入れて、煮立ったら、だんごをのばしながら入れて、くっかないように茹でる。その他の材料を入れて、火が通ったら、味噌を溶いて火を止める。

あみめし



しいたけ、にんじん、油揚げなどをいれてもおいしいですよ！

材料 (5人分)

米	2合
干しあみ	1/2カップ
濃口しょうゆ	大2

〈1人分の栄養量〉エネルギー 269kcal 塩分2.0g

- ① 干しあみに分量のしょうゆをふりかけておく。
- ② 米は洗い、普通炊飯で炊く。炊きあがる直前に①を入れて、炊き上げて蒸らす。

私たちの郷土料理 沖代支部

やせうま

お盆の時期やおやつによく作られます。



材料 (2人分)
小麦粉 1カップ (110g)
塩 小1/2
きな粉 大5
砂糖 大4

〈1人分の栄養量〉エネルギー 305kcal 塩分1.5g

- ① 小麦粉に塩を入れて、水を徐々に加えてこねる。耳たぶ位に柔らかくなったら、親指位の大きさに丸めて、ぬれ布巾をかけて20分くらいねかせる。
- ② 20分たったら手で細長くのばし、煮立った湯で茹でる。
- ③ 浮き上がってきたら、ザルにとりだして水切りし、きな粉、砂糖を混ぜたものにまぶす。

きっきゅう寿司

甲イカのことを「きっきゅう」と呼んでいたそうです。



材料 (5人分)

米	2合	油揚げ	1枚
A	酢 大3	にんじん	1/4本
	砂糖 大3	水煮たけのこ	100g
	塩 小2/3	ふき (ゆで)	2本
甲いか	1/2杯	C	だし汁 100ml
B	酢 大2		みりん 大1
	砂糖 大2		濃口しょうゆ 大1
	塩 小2/3		

〈1人分の栄養量〉エネルギー 322kcal 塩分2.4g

- ① 米をといで少しかために炊き、Aを混ぜ合わせて酢飯を作る。
- ② 甲いかは短冊切りにして、Bの甘酢に漬ける。
- ③ 油揚げ、にんじん、たけのこは短冊切り、ふきは小口切りにする。Cを煮立て、油揚げ、にんじん、たけのこ、ふきを入れて、煮汁がなくなるまで煮る。
- ④ 酢飯に具材を混ぜ合わせる。お好みでのりを散らしても良いです。

私たちの郷土料理 小楠支部

からあげ

にんにくとしょうがが食欲をそそります。



材料 (2人分)

鶏もも肉	300g	片栗粉	大2	
A	酒	大1	揚げ油	適量
	濃口しょうゆ	大1		
	塩	小1/2		
	こしょう	少々		
	にんにく	0.5片		
	しょうが	小2		

〈1人分の栄養量〉エネルギー 322kcal 塩分2.4g

- ① 鶏もも肉を一口大に切り、Aを加えて、20~30分おく。
- ② 揚げる直前に、鶏肉に片栗粉をまぶす。
- ③ 揚げ油を中温（170℃）に熱し、色よく揚げる。

煮ぐい



材料 (2人分)

鶏もも肉	40g	A	砂糖	小1/2
乾しいたけ	1枚		みりん	小2
こんにゃく	20g		薄口しょうゆ	小1
にんじん	1/10本		濃口しょうゆ	小1
ごぼう	20g	油		適量
小ねぎ	少々			
だし汁	400ml			

〈1人分の栄養量〉エネルギー 118kcal 塩分1.1g

- ① 鶏肉は一口大に切り、酒を少し振りかける。
- ② 乾しいたけを水で戻し、一口大に切る。こんにゃくは下茹でし、スプーンでちぎる。にんじん・ごぼうは皮をむいて乱切り、小ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋で油を熱して、鶏肉を炒め、だし汁を加える。その他の材料も入れ、ゆっくりと煮込む。
- ④ 材料が柔らかくなったら、Aで味付けする。器に盛って、小ねぎを散らす。

私たちの郷土料理 鶴居支部

にんじんごはん



高瀬にんじんは甘みが強く、ハレの日によく食べられていました。

材料 (5人分)				
米	2合	A	薄口しょうゆ	大2
高瀬にんじん	100g		酒	大2
乾しいたけ	3枚		砂糖	大1
油揚げ	40g		みりん	大2
			塩	小1
			だし汁	適量

〈1人分の栄養量〉エネルギー 293kcal 塩分2.4g

- ① にんじんは小さめのせん切りにする。乾しいたけは水で戻してせん切りにする。戻し汁はとっておく。油揚げは細い千切りにする。
- ② 米をとぎ、炊飯器に入れる。にんじん、戻したしいたけ、油揚げを上のにのせ、しいたけの戻し汁を加える。Aの調味料を加え、だし汁で水加減し、炊く。

じり焼き



イベントでも配りました！
おいしい！と好評でした。

材料 (約6本分)			
薄力粉	50g	水	150ml
米粉	50g	油	適量
卵	1/4個	お好みのジャム	40g
塩	ひとつまみ		

〈1人分の栄養量〉エネルギー 264kcal 塩分0.7g

- ① 薄力粉と米粉を合わせて、ボウルに振る。
- ② 溶き卵、塩、水を加えてよく混ぜる。
- ③ ホットプレート (またはフライパン) で油を熱し、生地を薄くのばし、両面焼く。
- ④ 皿を取り出し、お好みのジャムを塗ってくるくと巻く。

私たちの郷土料理 如水支部

里芋のふき揚げ汁

めでたい料理として子どものお祝いや新築のお祝いの席で食べられていました。



材料 (2人分)

里芋	60g	えのきだけ	1/4束
小麦粉	60g	ねぎ	少々
塩	少々	油	適量
豚肉	30g	だし汁	250ml
乾しいたけ	1枚	みそ	小2

〈1人分の栄養量〉エネルギー 191kcal 塩分1.0g

- ① 里芋は皮をむき、塩茹でにした後、つぶす。小麦粉とよく混ぜ合わせ、団子状にしておく。水に戻したしいたけと豚肉をせん切りにする。
- ② 豚肉としいたけを油で炒め、だし汁を加えて煮る。
- ③ 煮立ったら①の団子を手に水をつけながらちぎって入れ、食べやすい長さに切ったえのきだけを入れる。みそで味を整える。小口切りしたねぎを散らす。

鶏めし



材料 (6人分)

米	2合	A	薄口しょうゆ	小4
鶏もも肉	100g		酒	大2
ごぼう	80g		みりん	大2
にんじん	1/4本	油	適量	
乾しいたけ	2枚			

〈1人分の栄養量〉エネルギー 252kcal 塩分1.4g

- ① 鶏もも肉は小さく切る。ごぼうはさがきにして水にさらす。にんじんは小さめのせん切りにする。乾しいたけは水に戻してせん切りにする。
- ② 鍋で油を熱して、鶏肉を炒める。鶏肉の色が白くなったら、ごぼうを入れて炒める。
- ③ にんじん、乾しいたけ、Aを加え、煮汁が少し残るくらいまで煮る。
- ④ 炊きたてのごはんに入れて、15分位蒸らしてから混ぜる。汁気は、好みで加減する。

私たちの郷土料理 大幡支部

いももち（石垣もち）



さつまいもが石垣のようにゴツゴツみえることから「石垣もち」と呼ばれています。

材料（約6個分）
さつまいも 250g
砂糖 大4
塩 小1/3
小麦粉 大6
片栗粉 小2

〈1人分の栄養量〉 エネルギー 224kcal 塩分0.7g

- ① さつまいもの皮をむき、サイコロ状に切る。水にさらし、2～3回水を替えてアクを抜く。
- ② 水気を切ったさつまいもに砂糖、塩をふり、揉んで汁気を出す。
- ③ ②に小麦粉、片栗粉をふるい入れ、混ぜ合わせて形を整える。
- ④ 蒸し器で20分くらい蒸す。

みとりおこわ



材料（4人分）
もち米 1合
うるち米 0.5合
みとり豆 65g
みとり豆の茹で汁 37.5ml
塩 少々
みりん 少々

〈1人分の栄養量〉 エネルギー 298kcal 塩分0.1g

- ① みとり豆は洗い、3%の塩水に一晩漬けておき、新しい水に替えて煮る。沸騰したら茹で汁を捨て、新しい水で7分目くらいの固さまで煮る。茹で汁は残しておく。
 - ② うるち米は、炊く30分前にとぎ、ザルにあげておく。もち米は炊く直前にとぐ。
 - ③ すべての材料を炊飯器に入れ、炊飯器の目盛り通りの水加減で炊く。
- ※おこわは通常蒸し器で蒸しますが、家庭でつくるときは炊きおこわが手軽です。

私たちの郷土料理 三保支部

椿もち

椿の花に見立てて作ります。



材料（約10個分）
もち米 1.5合
赤の色粉 少々
砂糖 125g
小豆あん 150g
きな粉 適宜

〈1個分の栄養量〉エネルギー 166kcal 塩分0g

- ① もち米を1時間くらい水に浸しておく。
- ② 炊飯器の白米の目盛に合わせて水加減する。色粉を加えて、炊飯する。炊きあがったら、砂糖を加えて混ぜる。
- ③ 親指大に丸めたあんを包み、形をととのえる。アルミカップにのせ、中央をくぼませて、きな粉をのせる。葉の形に切ったバラを添えて、椿の花に見立てる。

おからの酢物

仏事やお祭りでよく作られていました。



材料（5人分）
おから 100g
にんじん 1/4本
小ねぎ 6本
すし揚げ 30g
かまぼこ 30g
A { 酢 大2弱
砂糖 大2強
塩 少々

〈1人分の栄養量〉エネルギー 74kcal 塩分0.3g

- ① にんじん、小ねぎ、かまぼこは細かいみじん切りにする。すし揚げも同様に細かいみじん切りにした後、湯をかけ、油抜きをしておく。
- ② Aを混ぜ合わせて、にんじん、小ねぎ、かまぼこ、すし揚げを入れ、和える。
- ③ 少し時間を置き、おからを加える。全体をよく混ぜ合わせる。

私たちの郷土料理 和田支部

栗おこわ



材料 (5人分)
もち米 2合
栗 50g
小豆 30g
酒 適量
塩 適量

〈1人分の栄養量〉エネルギー 256kcal 塩1.2g

- ① もち米を洗って、一晩おく。
- ② 小豆は2~3回茹でこぼしながら、少しかために茹でる。ゆで汁はとっておく。栗はかために茹でておく。
- ③ もち米をザルに上げ、もち米と小豆を混ぜる。
- ④ 蒸気の上がった蒸し器に濡らしたさらしを敷き、③を入れ、蒸す。8分目のときに器に上げて、酒・小豆のゆで汁に塩を加え、打ち水をして混ぜる。
- ⑤ ④を蒸し器に戻し、栗を加えて20分程度蒸す。

はものすまし汁



材料 (2人分)
鱧の切り身 4切れ
片栗粉 少々
だし汁
〔だし昆布 1/2枚
水 400ml〕
小ねぎ 少々
かぼす 適宜
酒 少々
塩 少々

〈1人分の栄養量〉エネルギー 66kcal 塩分0.9g

中津のはもは、夏・秋・冬と旬が3回あります。

- ① 骨切りした鱧の切り身に片栗粉をまぶして、熱湯で茹でる。
- ② 水400mlと昆布でだしをとり、酒と塩で味を整える。
- ③ 鱧を器に盛り、すまし汁を注ぐ。
- ④ 小口切りにした小ねぎを散らす。食べる直前にかぼすをしぼる。



私たちの郷土料理 今津支部

ベタの煮つけ



正式名称は「舌平目」といいます。中津では「ベタ」の名称で親しまれています。

材料（2人分）

ベタ	2尾
水	200ml
濃口しょうゆ	大3
みりん	大2
酒	大2
しょうが	1片

〈1人分の栄養量〉エネルギー 159kcal 塩分2.0g

- ① ベタの表面に浅く切り込みを入れる。
- ② 鍋に水、調味料、ベタ、千切りにしたしょうがを入れ、落とし蓋をして弱火で15分程度煮る。

ブロッコリーのあんかけ



中津市東部を中心に栽培され、関西方面にも出荷される特産品です！

材料（2人分）

ブロッコリー	1/4株	〔片栗粉 小1/3 水 大1/2〕
むきエビ	4尾	
長ねぎ	10g	
水	50ml	
鶏ガラスープの素	小1/2	
酒	小1	
塩	ひとつまみ	
油	大1/2	

〈1人分の栄養量〉エネルギー 75kcal 塩分1.3g

- ① むきエビは塩水でさっと洗う。長ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンで油を熱し、むきエビと長ねぎを入れて素早く炒め、取り出しておく。
- ③ 同じフライパンでブロッコリーを炒める。
- ④ むきエビと長ねぎを戻し、水、鶏がらスープの素、酒、塩を加えて煮立たせる。
- ⑤ 水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。

私たちの郷土料理 三光支部

もっ そう す し 物相寿司

三光では数百年の歴史がある料理で、祭りごとのとき作られていました。



材料 (5人分)

米	2合	にんじん	1/2本		
A	酢	50mL	白身魚	100g	
	砂糖	大2強	B	だし汁	100mL
	塩	大1/2強		砂糖	大1
乾しいたけ	2枚	塩	少々		
油揚げ	1/2枚	木の芽	適宜		
ごぼう	50g				

〈1人分の栄養量〉エネルギー275kcal 塩分1.3g

- ① 米を炊いて、Aを混ぜ、酢飯を作る。
 - ② 水で戻したしいたけ、油揚げ、ごぼう、にんじんを小さく切り、Bで煮る。
 - ③ 酢飯に②を混ぜる。水でしめらせておいた寿司箱に詰め、押し蓋をして押す。
 - ④ 薄板を敷いて、寿司箱より寿司を取り出す。
 - ⑤ 出来上がった寿司の上に酢につけておいた白身魚を置き、木の芽を飾る。
- ※型は、牛乳パックを使うとご家庭でも簡単にできます。

よしのみ

1月14日のどんど焼きの行事食です。「4つの実（穀物）」を使用することから、よしのみと呼ばれています。



材料 (5人分)

米	2合
あわ	15g
小豆	50g
麦	15g

〈1人分の栄養量〉エネルギー 270kcal 塩分0.0g

- ① 小豆は割れない程度（固め）に茹でておく。
- ② 米、あわ、麦は洗ってザルに上げておく。
- ③ ①、②を混ぜて炊く。

私たちの郷土料理 本耶馬溪支部

たぬき汁



材料（2人分）

里芋	40g	小ねぎ	少々
生しいたけ	2本	油	適量
油揚げ	1/4枚	だし汁	360ml
こんにゃく	40g	味噌	大1
ごぼう	20g		

〈1人分の栄養量〉エネルギー 60kcal 塩分1.2g

- ① 里芋、生しいたけ、油揚げ、こんにゃく、ごぼうを小さめに乱切りにする。鍋で油を熱し、材料をさっと炒める。だし汁を加えて煮る。
- ② 具が柔らかくなったら、味噌を溶き入れる。
- ③ 器に盛り付けて、小口切りにした小ねぎを散らす。

そばまんじゅう



本耶馬溪地域では、そばの栽培が盛んです。夏そばと秋そばの年2回収穫されています。

材料（6個分）

そば粉	50g
薄力粉	25g
ベーキングパウダー	1.5g
砂糖	大2強
塩	少々
水	40ml程度
あんこ	120g
打ち粉用薄力粉	15g程度

〈1個分の栄養量〉エネルギー 108kcal 塩分0.2g

- ① そば粉、薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩、水をボウルに入れて混ぜる。
- ② 生地とあんこを6等分する。
- ③ 打ち粉をして、生地をのばし、あんこを包む。
- ④ 蒸し器に湯を沸かす。クッキングペーパーを敷いて、まんじゅうをのせ、10～15分蒸す。

私たちの郷土料理 耶馬溪支部

鮎めし



材料 (5人分)

鮎	2匹
米	2合
だし昆布 (5センチ長さ)	2枚
薄口しょうゆ	大2
塩	少々

〈1人分の栄養量〉 エネルギー 274kcal 塩分1.3g

- ① 米を洗って、30分ほどおく。
- ② 鮎は塩を少々ふって焼いておく。
- ③ ①の中にだし昆布・薄口しょうゆ・塩を入れて、水加減をする。鮎の姿のまま炊く。
- ④ 炊きあがったら、鮎の身をほぐして、ご飯に混ぜる。

シシ鍋

味噌味なので、シメにはうどんがよく合います。



材料 (2人分)

シシ肉	100g	ねぎ	1/2本
ごぼう	1/2本	春菊	20g
白菜	1/8株	味噌	大3
大根	1/4本	酒	大1/2
えのきだけ	1/2袋	みりん	小1
豆腐	1/4丁	だし汁	500ml
生しいたけ	2本	赤唐辛子	1/2本

〈1人分の栄養量〉 エネルギー 328kcal 塩分3.4g

- ① シシ肉は、水から入れてアクを取りながら10~20分煮て、ザルに上げる。
- ② 味噌に酒とみりんを少しずつ入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②の中にだし汁を少しずつ入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③と小口切りにした赤唐辛子を鍋に入れて火にかけて、シシ肉・野菜などの具材を入れて煮込む。

私たちの郷土料理 山国支部

白和え



写真提供：中津市山国町 地域おこし協力隊

つと豆腐は、水切りした豆腐です。
水切りした木綿豆腐で代用できます。

材料（作りやすい分量）

つと豆腐	1丁	B	砂糖	大5
こんにゃく	1個		塩	小2
ほうれん草	3株		一味	お好み
にんじん	1/2本	油	適量	
生しいたけ	6本	すりごま	適宜	
ぜんまい	300g			
A	いりこだし	50ml		
	砂糖	大2		
	薄口しょうゆ	大1		
	濃口しょうゆ	大1		
	みりん	大2		

〈1人分の栄養量〉 エネルギー 47kcal 塩分1.0g

- ① こんにゃく、生しいたけ、にんじんは千切りにする。こんにゃく、生しいたけ、ぜんまいを油で炒め、Aで煮て、味をつける。
- ② ほうれん草、にんじんは塩を加えた湯で茹でる。ほうれん草は冷水で締め、水気を絞り、2～3mm長さに切る。
- ③ すり鉢で豆腐を、粒が残らないように滑らかになるまで擦る。Bを加えて、馴染むまで擦る。①と②の具材を混ぜる。盛り付けたら、ごまをかける。

たらおさ



写真提供：中津市山国町 地域おこし協力隊

たらおさは、たらのエラからはらわたを乾燥させたもので、お盆になると必ず作る定番料理です。

材料（作りやすい分量）

たらおさ	2匹 (150g)	砂糖	350g
干したけのこ	60g	みりん	40g
昆布	30g		
水	3L		
濃口しょうゆ	130ml		



たらおさ▲

- ① たらおさは二晩水に漬け、干したけのこは一度たぎらせてから、そのまま一晩漬けておき、戻す。
- ② 調理を始めるときに昆布も水で戻して、食べやすい大きさに切る。
- ③ たらおさを食べやすい大きさに切って、たけのこと一緒に多めの水で1時間程煮る。
- ④ やわらかくなったら、昆布を加え、湯の量を調節して、味付けをして、40分ほど煮込む。
- ⑤ 水分がなくなってくるまで煮込む。※あまり煮すぎるとたけのこが硬くなってしまいます。

食育を応援しています!



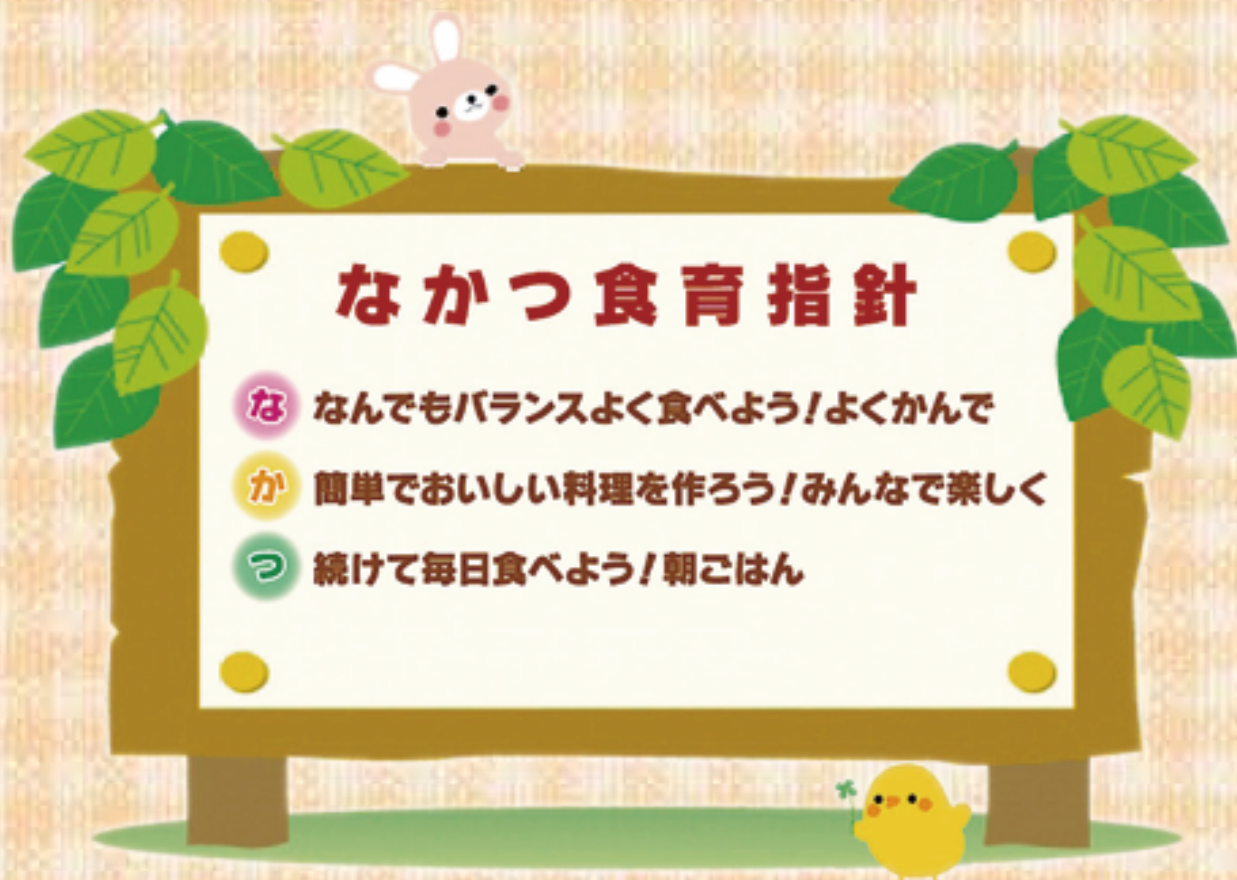
中津市食生活改善推進協議会 理事の皆さん

食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに「食」を通して健康づくりと食育を推進するボランティアです。市が行う1年間の養成教室で学んだ食生活の知識や実践方法と、これまでの実生活で培った知恵や経験を合わせ持った力強い味方です。15支部242名の推進員が活動しています。



皆さんも一緒に「食推さん」として活動してみませんか?
新規会員を募集しています!
詳しくは、中津市 地域医療対策課までお問合せください。





中津市 地域医療対策課

〒871-8501 大分県中津市豊田町14番地3
電話 0979-22-1170(直通)

中津市ホームページ 食育レシピ

