

### 概要

大分県HPに掲載している「次代に残したい大分の郷土料理レシピ集」は昭和から平成初期に作成したもの。今回、見栄えなどに配慮し、現代の食卓にあうものを作成する。

### R6年度の取組

- ・40品目を決定(R6.8.27開催 第1回食育推進会議にて)
- ・そのうち10品目を作成し、大分県HPやYouTubeにて配信

### R7年度の取組

- ・15品目を作成し、大分県HPやYouTubeにて配信
- ・啓発用チラシを作成するなど、周知を図る



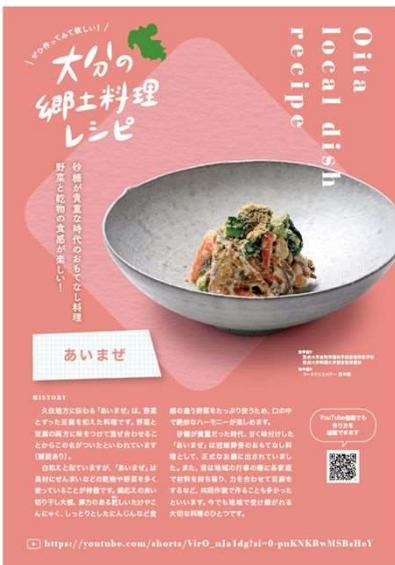
### 掲載品目

- ・○は令和6年度作成品目(10品目)
- ・●は令和7年度作成予定品目(15品目)

○ だんご汁	○ やせうま	○ ほうちょう	○ 黄飯とかやく	○ きらすめし
○ くじゃく	○ ごまだしうどん	○ あいまぜ	○ 酒まんじゅう	○ とり天
● たらおさ	● にわとり汁	● オランダ	● がん汁	● 石垣もち
● とりめし	● ゆでもち	● りゅうきゅう	● かんころもち	● じり焼き
● 茶台寿司	● クロメ汁	● みとりおこわ	● アミめし	● 物相寿司
しんちよきもち	けんちゃん	そらきたもち	鱧のすまし汁	ゆず皮煮
しし汁	かたぎの実のいぎす	ちりめんじゃこめし	盆団子	あじ寿司
煮ぐい	こんにやく寿司	おひらとひじきめし	焼きもち	ピーナツの煮豆

### 内容

<PDF>



<動画>

#### 【大分県HP】

「郷土料理レシピ集(令和版)」で検索又は下記二次元コードからアクセス。



#### 【YouTube】

「大分県食品・生活衛生課 YouTube」で検索又は下記二次元コードからアクセス。



### 周知について

- ・SNSの活用  
県HPへの掲載  
当課のYouTube、Instagramでの配信
- ・レシピや動画を啓発するため、チラシを作成  
教育委員会を通じて、若い世代や子育て世代へお知らせ  
市町村栄養士や食生活改善推進協議会へ配布



Oita  
local dish  
recipe

ぜひ作ってみて欲しい！  
**大分の  
郷土料理  
レシピ**



主食、汁物として長年愛されている  
大分県を代表する郷土料理

**だんご汁**

監修者  
別府大学食文化圏科学研究会食文化学系  
別府大学健康大学院食文化学系  
制作者  
フードクリエイター 藤本真

**HISTORY**

「だんご汁」は、四季の野菜を入れた具沢山の味噌汁に、小麦粉で作っただんごを加えた大分県の代表的な郷土料理です。だんごといっても球状ではなく、きしめんのような平たい麺状のものです。

大分県は、古くから畑を基盤とした麦などの穀物栽培が盛んで、小麦粉を使った料理が県内各地で作られてきました。「だんご汁」は、米が貴重な時代、米の代わり

に日常的に食べられていたものです。冷蔵庫にある材料で手早く作ることができるため、現在も主食や汁物として多くの人に愛されています。

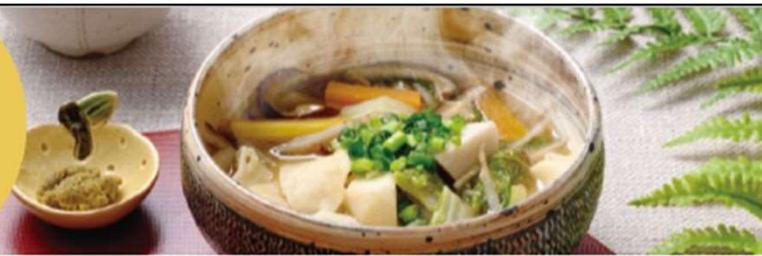
YouTube動画でも作り方を確認できます





<https://youtube.com/shorts/NshatroGV0A?si=CRetsq0YR1xO3RZ9>

ぜひ作ってみて欲しい！  
**大分の  
郷土料理  
レシピ**



**だんご汁** 材料(4人分)

**だんご**

小麦粉(中力粉).....150g  
塩.....少々  
水.....70~80ml

**具材**

ごぼう.....1/2本(80g)  
乾しいたけ.....4枚(8~20g)  
里芋.....中3個(120g)  
にんじん.....1/4本(40g)  
白菜.....2枚(200g)  
小ねぎ.....1本(5g)

**汁**

だし汁.....6カップ(1200ml)  
※乾しいたけの戻し汁を使ってもよい。  
味噌.....大さじ4(72g)  
※味噌の量は味をみて調整する。

**MEMO**

野菜は、材料にあけているものだけでなく、大根やかぼちゃなど家にある季節のものを入れて、好みの味をつけてください。豚肉や油揚げを入れてもおいしいです。

**START!**



**1** 乾しいたけを戻す

乾しいたけは適量の水(分量外)に一晩(または60分)つけて戻しておく。



**2** 小麦粉をこねる

小麦粉に水を混ぜる。小麦粉の状態を見ながら水を少しずつ加え、耳たぶくらいのかたさになるまでこねる。  
※水の量は適宜調整する。





### 3 寝かせる

②を親指程度の大きさにちぎり、ぬれ布巾をかけて15～20分ほど寝かせる。



### 4 具材を切る



ごぼうはさがきにして水にさらす。乾いたけは適当な大きさに切る。里芋は大きめに切り、塩(分量外)もみをしてぬめりをとる。にんじん、白菜は食べやすい大きさに切る。小ねぎは小口切りにする。

「塩でもみもみ」

### 5 だし汁に具材を入れる



だし汁を火にかけ、④のごぼう、にんじんなど火の通りにくい材料から入れる。  
※④の小ねぎはここでは入れず、⑦で使う。

### 6 だんごを入れる



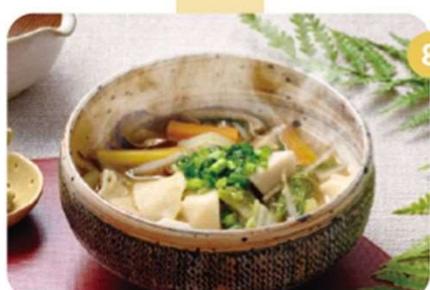
⑤の材料に火が通ったら、③の生地を伸ばしながら平たいひも状のだんごにして、入れる。

生地両端を持ち、手を上下に振ると上手に伸ばせます



### 7 味噌を加えひと煮立ち

だんごに火が通ったら味噌を加えひと煮立ちさせる。



### 8 盛り付ける

器に盛り、④の小ねぎを散らす。

## TOPIX

### 子育てだんご汁

「だんご汁」の作り方は地域によって若干異なり、その中でも一風変わっているのが、玖珠地方に伝わる「子育てだんご汁」です。産婦の体力回復を願い、小麦粉の代わりに米粉(もち米)を使用し、子どもがふくよかに育つように丸い形状のだんごと手がら(げいぎ)、里芋の茎の皮をむいて干したものをいれるのが特徴です。お姑さんが産後のお嫁さんに食べさせたと伝わっています。

