

- 定期連載 -
うすき

食文化のひろば 白杵市の郷土料理



食文化創造都市
鶴岡
City of Gastronomy
TSURUOKA



食文化創造都市
白杵
CITY OF GASTRONOMY

2021年11月、本市に続いて国内2例目のユネスコ食文化創造都市となった大分県白杵市。それに伴い、本市と白杵市は、連携してその豊かな食文化を国内外に発信していくこととしています。この連載では、白杵市の郷土料理を定期的に紹介します。

●本所食文化創造都市推進課 ☎35-1185



白杵市

豊後水道に面し、比較的険しい山稜に囲まれた、人口3.5万人ほどの小都市です。その地形と地質によって、まろやかな水が生まれ、水が重要となる醸造業が発達してきました。また、土作りにこだわった有機農産物や、身の引き締まった魚を提供する和食店が並び「美味しい、まちです！」



白杵市のゆるキャラ「ほっとさん」

Recipe 01 おうはん 黄飯と黄飯かやく



江戸時代、財政再建を行った白杵藩。黄飯は、ぜいたくな赤飯の代わりに、祝いの飯として作られたのが起源といわれています。「かやく」と呼ばれる、エソ（白身魚）や野菜、豆腐などを炒めて煮込んだ、けんちん汁のような料理と一緒にいただきます。また、戦国時代に到来したパエリアを模したのでは？とも。ぜひ作ってみてくださいね！



白杵市飲食店の皆さん

(左から)
佐藤 貞子 さん
大西 初美 さん
戸上 加奈子 さん

■材料（5人分）

黄飯

お米 3合
クチナシの実 2個～3個
(クチナシの色汁は100cc)

黄飯かやく

エソ(白身魚)ミンチ 230g
ゴボウ 80g
大根 250g
ニンジン 80g
万能ネギ 1本
豆腐 1/2丁
サラダ油 小さじ1
酒 大さじ1
薄口しょう油 大さじ1
だし汁 適量



■作り方

黄飯

- ①皮をむいたクチナシの実を、鍋に水（100cc）と一緒にに入れて火にかける。柔らかくなったら箸で碎きながら色を煮出し、こす。
- ②炊飯器に、研いだお米、①、お米の量に合わせて追加で水を加え、白米と同じように炊いたら完成。

黄飯かやく

- ③ゴボウのささがきを、水にさらしてアクを抜く。
- ④大根とニンジンを大きめの拍子木切りにする。
- ⑤鍋にサラダ油を入れ、エソのミンチを炒める。
- ⑥色が変わったら、水切りした豆腐をほぐしながら入れ、炒める。
- ⑦⑥の鍋に③と④を入れ、全体に油が行き渡ったら、だし汁をひたひたに入れる。
- ⑧野菜が柔らかくなったら、酒、薄口しょう油を入れ、更に煮込む（アクも取る）。仕上げにネギを入れて完成。



環境に配慮し古紙再生紙と植物油インキを使用しています

編集・発行／鶴岡市総務部総務課

鶴岡市役所 本所 〒997-8601 山形県鶴岡市馬場町9-25
☎0235-25-2111 FAX0235-24-9071
(メールアドレス) tsuruoka@city.tsuruoka.lg.jp
(窓口受付時間) 月曜～金曜日(祝日・年末年始除く)
午前8時30分～午後5時15分

藤島庁舎 〒999-7696 市内藤島字笹花25 ☎64-2111
羽黒庁舎 〒997-0192 市内羽黒町荒川字前田元89 ☎62-2111
櫛引庁舎 〒997-0346 市内上山添字文栄100 ☎57-2111
朝日庁舎 〒997-0492 市内下名川字落合1 ☎53-2111
温海庁舎 〒999-7205 市内温海戊577-1 ☎43-2111



↑ホームページは
こちらから



↑フェイスブックは
こちらから



↑ツイッターは
こちらから



↑ラインは
こちらから

《人口と世帯》(令和4年5月31日現在)
住民基本台帳人口合計: 121,237人
(男: 58,222人、女: 63,015人)
世帯数: 49,505世帯