

- 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

連載初回の7月号では、「黄飯・黄飯かやく」を紹介しました。2回目となる今回は、白杵市の各家庭やスーパーマーケットのお惣菜コーナーでもおなじみの「きらすめし」を紹介します。手に入りやすい食材を使った料理ですので、ぜひ作ってみてください！

●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、まろやかな水が育まれ、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 02 きらすめし



「きらすめし」は、魚をおろしたあとの中落ちに、おからをまぶしたもので、江戸時代の財政再建の際に生み出された儉約料理が発祥です。白杵地方の方言で、おからのことを「きらす」、まぶすことを「めす」と言います。中落ちに「きらす」を「めし、た料理であることから、「きらすめし」と呼ばれるようになったといわれています。



白杵市
飲食店の
方から

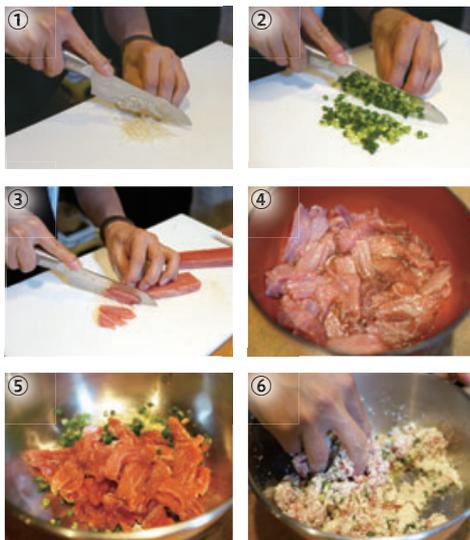
ポルト蔵 店主
安野 祐二 さん

■材料 (10人分)

マグロ	180g
ショウガ	10g
細ネギ	25g
おから	250g
薄口しょう油	40ml
カボス	2～3個



※マグロはほかの魚で代用可。



■作り方

- ①ショウガをみじん切りにする。
- ②細ネギを小口切りにする。
- ③マグロを一口サイズに切る。
- ④③を薄口しょう油に3分程度漬け込む。
- ⑤①と②を合わせたものに④を入れ、軽く混ぜ合わせる。
- ⑥⑤におからを入れて混ぜる。
- ⑦混ぜ合わせた⑥をお皿に盛り付ける。くし切りにしたカボスを添えて完成。



最後にカボスを搾って食べりい(召し上がり)



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

10月がつるおかふうどフェスタ開催月！

この秋は、鶴岡の「食」を楽しめるイベントが盛りだくさん！市では、本年10月を「食と食文化の魅力プロモーション」強化月間と位置付けました。同月の市内各所での様々なイベントを「つるおかふうどフェスタ」として連携して行い、魅力を発信していきます。ユネスコ食文化創造都市・鶴岡が誇る、豊かな山・里・海の恵み、秋の味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか。詳しくは、右の2次元コードからウェブサイトをご覧ください。

●本所食文化創造都市推進課 ☎35 - 1185



鶴岡食文化創造都市推進協議会
ウェブサイト