

4月 大分県の郷土料理【黄飯とかやく】

今月は大分県の郷土料理を紹介します。

「黄飯(おうはん)とかやく」は、大分県臼杵(うすき)市の郷土料理です。臼杵市は、大分県の東南部に位置し、安土桃山時代には南蛮貿易が盛んに行われた商業都市でした。

「黄飯」は、スペインのパエリアの影響を受けた料理だと言われており、臼杵の山野に自生する『くちなしの実』を使って、黄色いごはんを作ったそうです。また、江戸時代には、財政難により質素儉約が奨励され、慶事の際に出す赤飯の代わりに「黄飯」が出されたり、参勤交代の途中に、家来へのねぎらいのごちそうとしてふるまわれたりしていたそうです。「黄飯」と一対で出される「かやく」は、ごぼう、にんじん、だいこん、しいたけ、豆腐などの具材と、『えそ』などの白身魚のすり身を炒め煮にした料理で、黄飯の上にのせて食べます。「かやく」だけでは、質素な料理ですが、黄金色の「黄飯」と組み合わせることにより、非日常食として楽しむことができるのが魅力です。

給食では『えそ』のすり身の代わりに、『たら』のすり身を使用しました。

そして、とり肉の消費量が多い大分県で、よく食べられている「とり天」も一緒にいただきます。

大分県の郷土料理を味わって食べましょう。



令和5年4月19日(水)実施



材料	4人分量(g)	作り方
【黄飯とかやく】		
米	280	【黄飯】 ① くちなしは、包丁で割っておく。 ② 米は洗って浸水させる。ザルにあげ、水気をきる。 ③ くちなしの実を水につけて、黄色い水を作り、こす。 ④ 炊飯器に②と③を入れて炊飯する。
くちなしの実	0.8	
たらすり身	120	【かやく】 ① 大根は短冊切り、干し椎茸は戻してせん切り、ごぼうはさがき、人参はせん切り、油揚げは油抜きして短冊切り、万能ねぎは小口切り、豆腐はさいの目切りにする。 ② 削り節でだし汁を作る。 ③ 鍋に油を熱し、たらのすり身を炒めて、取り出しておく。 ④ 鍋に油を熱し、ごぼう、人参、大根、干し椎茸、豆腐、油揚げを炒め、②③を加えて煮る。 ⑤ 材料に火が通ったら、調味料を加えて味をととのえる。 ⑥ 器に盛り、万能ねぎをちらす。
油	少々	
大根	250	
干し椎茸	2	
ごぼう	80	
人参	80	
油揚げ	16	
万能ねぎ	20	
豆腐	140	
油	少々	
しょうゆ	28	
塩	少々	
削り節	4	

