

ぜひ作ってみて欲しい！ /

大分の 郷土料理 レシピ

Oita local dish recipe

きな粉をまぶした
素朴で美味しい大分県民のおやつ

やせうま

監修協力
別府大学食物栄養科学部食物栄養学科
別府大学短期大学部食物栄養科
制作協力
フードクリエイター 坂本薫

HISTORY

小麦粉を練って細く伸ばしてゆでた“だんご”にきな粉をまぶした素朴な甘味「やせうま」。大分県民にとって馴染み深いおやつであり、お盆やお大師様のおせったい、地域によっては七夕など特別な日のお供えとしても作られています。

名前の由来は諸説ありますが、平安時代、豊後の国の黒野(現在の由布市挾間町古野地区)に住んでいた幼い貴族の藤原鶴清磨^{つるまよまる}が乳母の八瀬^{やせ}と一緒に妙蓮寺

の地藏菩薩へ参拝に向かう途中、お腹が減り、「八瀬、うま(幼児特有の言い方で、食べ物を指す)」といい、その度に小麦粉を薄く伸ばしてきな粉をまぶしたものを食べさせたという話がよく語られます。



YouTube動画でも
作り方を
確認できます



▶ https://youtube.com/shorts/MOKwwWPrZzE?si=oe7OPJwUSos89x_f

ぜひ作ってみて欲しい！

大分の 郷土料理 レシピ



やせうま 材料(4人分)

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

A

きな粉.....大さじ4
砂糖.....大さじ3
塩.....ひとつまみ

MEMO

ゆでたやせうまは、水にとらずザルにとって自然に冷ますのがおいしさのポイントです。

START!



1

きな粉と砂糖、塩を混ぜる

Aを混ぜ合わせる。



2

小麦粉をこねる

小麦粉に塩を混ぜる。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 生地を寝かせる

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 平たく伸ばしゆでる



大きめの鍋にたっぷりの湯（分量外）を沸かし、③の生地を伸ばしながら平たいひも状のだんごにして、ゆでる。これをザルにあげ、重ならないようにして冷ます。



生地を平たく伸ばしていく



生地を両端を持ち、手を上下に振ると伸ばしやすい



たっぷりの湯でゆでる



浮き上がってきたら火が通った合図



5

きな粉をまぶす



表面が少し乾いたら、①をまぶす。



6

盛り付ける

皿に盛り付ける。