# 変ひ作ってみて欲しい!/

質素倹約から生まれた郷土料理 お刺身とおからが好相性



きらすまめし

制作協力 - フードクリエイター 坂本薫

### HISTORY

臼杵市の郷土料理「きらすまめし」は、 残り物の刺身の切れ端や魚をおろした後 の中落ちをしょうゆなどで味付けし、豆 腐の副産物であるおからをまぶしたもの です。臼杵市の方言で、おからのことを "きらす(きらず)"、まぶすことを"まめす" と呼ぶことからこの名がついたといわれ ています。

江戸時代、財政が厳しかった臼杵藩で は質素倹約が勧められており、その中 で、刺身の切れ端などを使い、安価なお からでかさ増しした倹約料理「きらすまめ し」が考え出されたといわれています。

倹約料理でありながら美味しくて栄養 価の高い「きらすまめし」は庶民に愛さ れ、長い間受け継がれてきました。今でも 定番料理のひとつとして家庭で食されて いるほか、スーパーなどで購入できます。

ouTube動画でも 作り方を





# きらすまめし 材料(4~5人分)

きらす(おから) 100g
魚 (マグロ、ブリなどの刺身用の魚)·150g
小ねぎ2本(10g)
しょうが少々
砂糖 少々
かぼす1個

V.		
	濃口しょうゆ	大さじ2
	薄口しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ1

### MEMO

しょうがはすりおろしてしょうが汁を 使ったり、千切りにして上にのせたりす ることもあり、家庭ごとに味があります。

### START!



### 魚を切り塩をまぶす

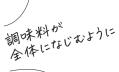
魚を刺身のように薄く切り、 ほんの少しの塩 (分量外)を まぶして2~3分おく。



# 2 魚を漬け込む



A を混ぜて①を漬け込む。





# 小ねぎとしょうがを 切る

小ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。



## きらすを練り 砂糖とかぼすを入れる



すり鉢かボウルにきらすを入れ、手で上から押さえつけながら練った後、砂糖とかぼす1/2個分の果汁を混ぜる。



### きらすと具材を混ぜ合わせる

④のきらすに②の魚と③をのせ、少しずつきらすを起こしながら丁寧に混ぜ合わせる。

※味をみながら、塩気が薄ければ薄口しょうゆ少々(分量外)を加える。





容器の底から持ち上 げ手前へ返し混ぜて いきましょう



### 盛り付ける

残ったかぼすとともに 器に盛り付け、食べる 時にかぼすをしぼる。