

ぜひ作ってみて欲しい！ /

大分の 郷土料理 レシピ

Oita local dish recipe

お刺身とおからが好相性
質素儉約から生まれた郷土料理



きらすめし

監修協力
別府大学食物栄養学部食物栄養学科
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

臼杵市の郷土料理「きらすめし」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「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儉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儉約料理「きらすめし」が考え出されたといわれています。

儉約料理でありながら美味しくて栄養価の高い「きらすめし」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。

YouTube動画でも
作り方を
確認できます



▶ https://youtube.com/shorts/7VtX0YJBQCY?si=dDr6Ff47JGwCIE3_

ぜひ作ってみて欲しい！ /

大分の 郷土料理 レシピ



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

A
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!



1 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。



調味料が
全体になじむように



3

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。



4

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。



5

きらすと具材を混ぜ合わせる

④のきらすに②の魚と③のをのせ、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



6

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。