

4.黄飯と黄飯かやく (臼杵市)

黄飯はくちなしの実で黄色く色付けしたご飯で、財政難だった臼杵藩の殿様が、贅沢なお赤飯の代わりに作らせて食べ、家来にも振る舞ったのが始まりと言われている。

黄飯には、エソなどの白身魚と豆腐、野菜を煮込んだかやくをかけて食べる。

時代が移るうちに、だんだん黄飯が作られなくなり、かやくだけが黄飯と呼ばれて日常の食卓に残り“黄飯汁”とも呼ばれている。このかやくは今でも大晦日に作られている。大晦日にたくさん作り、お正月の三が日の間、温めなおしては食べるそう、煮返せば煮返すほどおいしくなるとのこと。

エソを使う時は、焼いたエソを鍋の汁に入れ、崩れたところで中骨などを取り出す。昨今ではあまりエソが手に入らないので、手軽にエソのミンチを使う。

お赤飯代わりの黄飯だが、心が浮き立つような黄色がとてもきれいなご飯である。

制作協力：山本道子さん、壺岐千恵子さん、渡辺敦代さん
(臼杵市生活研究グループ)

黄飯 (おうはん)

【材料】 5人分

- ・米 3カップ
- ・水 3、6カップ
- ・くちなしの実 2~3個

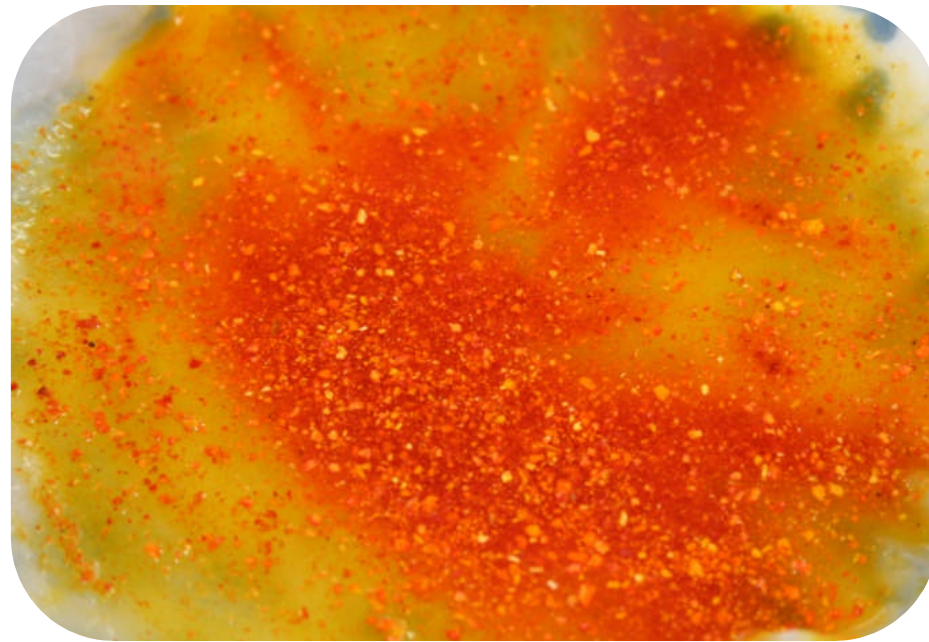
黄飯かやく (黄飯汁)

【材料】 5人分

- ・豆腐 半丁
- ・ごぼう 小1本
- ・大根 小1本
- ・にんじん 1本
- ・ねぎ 2本
- ・エソ 1尾
(またはエソのミンチ 200g位)
- ・だし汁 2カップ
- ・サラダ油 大さじ2
- ・濃口しょうゆ 少々
- ・淡口しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ半分
- ・酒 大さじ2



①くちなしの実をフードプロセッサーにかけて砕く。



②砕いたくちなしを水に浸けて、色を出す。



③②を漉す。



④研いでザルにあげておいた米に水と③を入れて炊く。



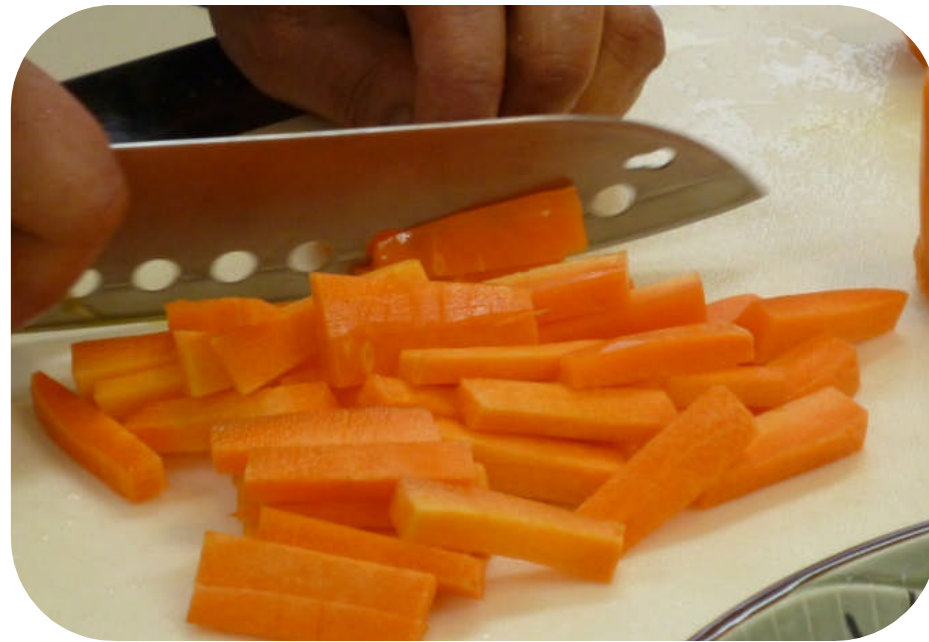
⑤くちなしの汁は、炊く直前に入れること。一晩浸けておくと、炊き上がりの色が悪くなる。



⑥黄飯の完成。



⑦ごぼうをさがきにして、水にさらす。



⑧にんじんを大きめの拍子木切りにする。



⑨大根を大きめの拍子木切りにする。



⑩ねぎを斜め切りにする。



⑪鍋に油を熱し、水切りした豆腐を手で崩しながら入れて炒める。



⑫エソのミンチ、ごぼう、大根、にんじん、ねぎの順に加えて炒める。



⑬だし汁を加えて煮込み、調味料で味を調える。



⑭火を止める前に1cmに切ったねぎを加えて、完成。



黄飯とかやく