

# Oita

# local dish

# recipe



主食、汁物として長年愛されている  
大分県を代表する郷土料理

## だんご汁

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

「だんご汁」は、四季の野菜を入れた具沢山の味噌汁に、小麦粉で作っただんごを加えた大分県の代表的な郷土料理です。だんごといっても球状ではなく、きしめんのような平たい麺状のものです。

大分県は、古くから畑を基盤とした麦などの穀物栽培が盛んで、小麦粉を使った料理が県内各地で作られてきました。「だんご汁」は、米が貴重な時代、米の代わり

に日常的に食べられていたものです。冷蔵庫にある材料で手早く作ることができるため、現在も主食や汁物として多くの人に愛されています。



YouTube動画でも  
作り方を  
確認できます



▶ <https://youtube.com/shorts/NsbatroGV0A?si=CRetxq0YR1xO3RZ9>

ぜひ作ってみて欲しい！

# 大分の 郷土料理 レシピ



## だんご汁 材料(4人分)

### だんご

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

### 具材

ごぼう..... 1/2本(80g)  
ほし乾しいたけ..... 4枚(8~20g)  
里芋..... 中3個(120g)  
にんじん..... 1/4本(40g)  
白菜..... 2枚(200g)  
小ねぎ..... 1本(5g)

### 汁

だし汁..... 6カップ(1200ml)  
※乾しいたけの戻し汁を使ってもよい。  
味噌..... 大さじ4(72g)  
※味噌の量は味をみて調整する。

### MEMO

野菜は、材料にあげているものだけでなく、大根やかぼちゃなど家にある季節のものを入れて、好みの味を見つけてください。豚肉や油揚げを入れてもおいしいです。

## START!



1

### ほし乾しいたけを戻す

ほし乾しいたけは適量の水(分量外)に一晚(または60分)つけて戻しておく。



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 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 具材を切る



ごぼうはさがぎにして水にさらす。乾しいたけは適当な大きさに切る。里芋は大きめに切り、塩（分量外）もみをしてぬめりをとる。にんじん、白菜は食べやすい大きさに切る。小ねぎは小口切りにする。

塩でもみもみ



### 5 だし汁に具材を入れる



だし汁を火にかけ、④のごぼう、にんじんなど火の通りにくい材料から入れる。  
※④の小ねぎはここでは入れず、⑦で使う。



### 6 だんごを入れる



⑤の材料に火が通ったら、③の生地を伸ばしながら平たいひも状のだんごにして、入れる。

生地の両端を持ち、手を上下に振ると上手に伸ばせます



## 7 味噌を加えひと煮立ち

だんごに火が通ったら味噌を加えひと煮立ちさせる。



## 8 盛り付ける

器に盛り、④の小ねぎを散らす。

### TOPIX

#### 子育てだんご汁

「だんご汁」の作り方は地域によって若干異なり、その中でも一風変わっているのが、玖珠地方に伝わる「子育てだんご汁」です。産婦の体力回復を願い、小麦粉の代わりに米粉（もち米）を使用し、子どもがふくよかに育つように丸い形状のだんごと芋がら（ずいき。里芋の茎の皮をむいて干したもの）を入れるのが特徴です。お姑さんが産後のお嫁さんに食べさせたと伝わっています。

