

Oita

local dish

recipe

ぜひ作ってみて欲しい！

大分の 郷土料理 レシピ

「武家の料理」と「商家の料理」が融合
セットで楽しむ伝統の味

おうはん

黄飯とかやく

HISTORY

「黄飯・かやく」は臼杵市に伝わる郷土料理です。「黄飯」はくちなしの実で黄色く染めた水で炊くご飯です。発祥については、財政が厳しく質素倹約を勧めていた臼杵藩の殿様が贅沢な赤飯の代わりに炊いて家臣に振る舞ったという説や、戦国大名・大友宗麟が南蛮貿易で知ったパエリアを模した説など諸説あります。

「かやく」はエソなどの白身魚、野菜や豆腐を煮た料理です。商家が初売りなど

で食事を取る暇がないほど多忙を極める三が日乗り切るため大量に作り置きし、温め直しながら食べたのが始まりといわれています。煮れば煮るほど味が染みて美味しくなる料理です。

「黄飯」と「かやく」はセットで出され、「黄飯」に「かやく」をかけて食べていました。時代の流れとともに「黄飯」をつくる機会が減り、「かやく」だけを「黄飯」「黄飯汁」と呼ぶこともあります。

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

YouTube動画でも
作り方を
確認できます



▶ <https://youtube.com/shorts/X9fUUCIuk34?si=d8Uboz1XeRkZPJ9c>

ぜひ作ってみて欲しい！

大分の 郷土料理 レシピ



おうはん 黄飯とかやく 材料(4人分)

黄飯

- 米 2合
 - くちなしの実 2~3個
(小さい場合は5~6個)
- ※粒数は色の濃さを見て調整する。

かやく

- 木綿豆腐 1丁
 - 大根 3/5本(600g)
 - にんじん 1/2本(100g)
 - ごぼう 1/2本(70g)
 - 白ねぎ 2本(120g)
 - エソのミンチ 160g
(又はエソ中1尾)※ミンチを使うと簡単にできる。
 - サラダ油 大さじ1と1/2
- A
- 薄口しょうゆ 大さじ1と1/2
 - 酒 大さじ1と1/2

MEMO

かやくは、煮直して食べていたものなので、材料は多めです。煮れば煮るほど味が染みて美味しくなるといわれています。

START!



1

黄飯

くちなしから色を出す

くちなしの実をくだいて100ml程度の水(分量外)につける。布などでこして黄色の汁をとる。



鮮やかな黄色!

ガーゼに包むと
飛び散らず
安心



2

黄飯を炊く

研いだ米に①を加え、白米と同様の水加減にし30分程度おいてから炊く。

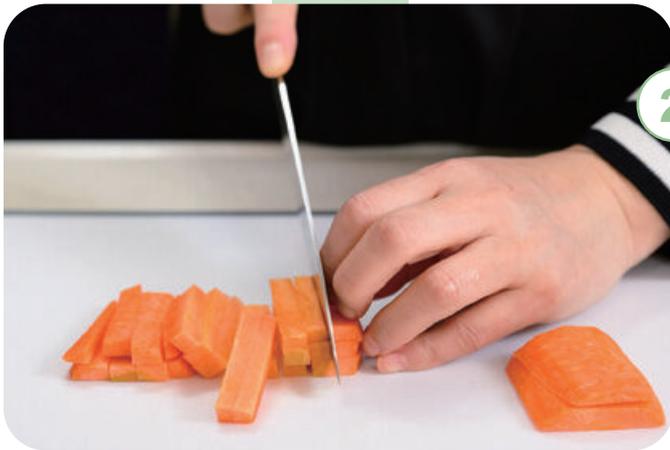


かやく

エソのミンチを使う場合

1 豆腐の水を切る

木綿豆腐はあらかじめほぐして、水を切る。



2 具材を切る



ごぼうは、ささがきにして水にさらす。大根とにんじんは3～4cmの拍子切りにする。白ねぎは3cmの長さに切る。



3 具材を炒める



厚手の鍋を熱し、油を入れ①の豆腐を炒める。次にエソのミンチ、②のごぼう、大根、にんじんを入れて炒める。



4 煮込む



A を入れ、煮込む。
※材料から水分が出るが、足りないようならだし汁を適宜加える。



5 白ねぎを入れて煮る

最後に白ねぎを入れて、やわらかくなったら火を止める。



6 盛り付ける

それぞれを皿に盛り付ける。

ぜひ黄飯の上にかやくを乗せて食べてみて!



エソが手に入った場合は下記のレシピで作ることができます。

エソって
こんな魚です



かやく

エソ中1尾を使う場合

1 豆腐の水を切る

木綿豆腐はあらかじめほぐして、水を切る。

2 具材を切る

ごぼうは、ささがきにして水にさらす。
大根とにんじんは3~4cmの拍子切りにする。
白ねぎは3cmの長さに切る。

3 エソを焼く

エソは腹わたとうろこをとり、白焼きにする。

4 具材を炒める

厚手の鍋を熱し、油を入れ①の豆腐を炒める。
次に②のごぼう、大根、にんじんを入れて炒める。

5 エソを入れて煮る

④の中に魚を埋めるように入れ、しばらく煮る。

6 ほぐしたエソの身と調味料で煮る

魚を一旦とり出して、身をほぐして再び鍋に入れ、Aを入れ、煮込む。
※材料から水分が出るが、足りないようならだし汁を適宜加える。

7 白ねぎを入れて煮る

最後に②の白ねぎを入れて、やわらかくなったら火を止める。