

ぜひ作ってみて欲しい！ /

大分の 郷土料理 レシピ



Oita
local dish
recipe

ごまの香りと
魚の旨みが広がる一杯



ごまだしうどん

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

HISTORY

佐伯市の特徴ある料理のひとつ「ごまだし」は、白身魚を焼き、すりごま、しょうゆ、みりと合わせた調味料です。「エソがたくさんとれたときに保存食として作られた」「漁師の妻が出汁をつくる手間を省くために考案した」など成り立ちは諸説あります。

材料の魚は、エソの他にアジやサバ、カマスなどを使うことも増えてきました。稀にカタクチイワシで作ることもあります。

うどんにのせてお湯をかける「ごまだしうどん」が有名ですが、お茶漬けや Pasta、野菜や豆腐など多種の食材と相性が良く、アレンジが豊富です。また、カルシウムを含み、ごまの抗酸化作用が期待されることから健康志向の方にも注目されています。

「ごまだしうどん」は、忙しいときでも手軽に食べられる先人の知恵から生まれたファストフードともいえます。近年、「ごまだし」は瓶詰めでも販売されるようになりました。

YouTube動画でも
作り方を
確認できます



▶ <https://youtube.com/shorts/euFltv6Rcul?si=7sCRvXGnDeceuUk->

ぜひ作ってみて欲しい！

大分の 郷土料理 レシピ



ごまだしうどん 材料(作りやすい分量※約4~5人分)

ごまだし

炒ったエソ…………… 100g

いりごま…………… 100g

A

濃口しょうゆ… 大さじ3と1/2

薄口しょうゆ… 大さじ3と1/2

みりん…………… 大さじ2

うどん(4人分)

ゆでうどん…………… 4玉

小ねぎ…………… 適量

かまぼこ…………… 適量

熱湯…………… 適量

MEMO

炒ったエソの目安: 1kgの生魚(エソ)を焼くと350gの身がとれ、炒ると300gになります。

START!



1 エソを焼く



エソは、頭と内臓・中骨を取り、魚焼きグリルやオーブンで焼く。



2 身をほぐして炒る



身をほぐして小骨を取り、フライパンでから炒りする。





3

ごまとエソをすり合わせる



すり鉢でごまをすり、エソを加えてすり合わせる。



4

調味料を入れてすり合わせる



③にAを加えて、ペースト状になるまでよくすり合わせて、ごまだしを仕上げる。

よく混ぜて!



5

盛り付ける



温めたうどんにごまだし大さじ2程度のせ、熱湯を注ぎ、小口切りにした小ねぎやかまぼこを添える。ごまだしと熱湯の分量で味の加減ができる。