

ぜひ作ってみて欲しい！ /

# 大分の 郷土料理 レシピ



Oita  
local dish  
recipe

戸次地域に伝わる麺料理  
麺の長さはなんと2〜3m！



## ほうちょう

### HISTORY

大野川流域、主に大分市の戸次地域に伝わる麺料理。小麦粉をこねて作った細長うどんのような麺を風味豊かなだし汁で味わいます。小麦の麺に「ほうちょうあわび（鮑の腸の意）」という名がついたのは、大分県を治めていた戦国大名・大友宗麟が鮑を好み、その家来が鮑の腸に似せた麺料理を作って出したことが由来といわれています。

麺はコシが強く、2〜3mという長さを

持ちます。コシを出すためにこねる作業、麺をのばす作業ともに手間と労力がかかるため、お盆やお祭りの際にお客様をもてなすごちそうとして振る舞われていました。

現在、戸次鮑腸保存会が伝統を受け継ぐ活動を行っています。

宇佐や直入、西国東地方でも「ほうちょう汁」の記録が残っています。こちらは野菜を入れたり、味噌を溶いたりするなど、作り方はさまざまだったようです。

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/wMvvPW0SDFU](https://youtube.com/shorts/wMvvPW0SDFU)

ぜひ作ってみて欲しい！

# 大分の 郷土料理 レシピ



## ほうちょう 材料(4人分)

### 麺

小麦粉(中力粉)..... 300g  
塩..... 8g  
水..... 140~145ml

### 薬味

すりごま(白)..... 適量  
小ねぎ(小口切り)..... 適量  
おろししょうが..... 適量  
かぼす..... 適量

### つゆ

いりこ..... 12g  
ほし乾しいたけ..... 1枚(4g)  
昆布..... 4g  
かつお節..... 4g  
水..... 3カップ(600ml)

### A

薄口しょうゆ..... 大さじ4  
みりん..... 小さじ2  
塩..... 少々

### MEMO

一番最初のコネ作業が大事です。30分ほどこねることで、コシのある麺になります。寝かせる時間も大事です。

## START!



1

### 麺

## 麺をこねる

ボウルに小麦粉を入れて塩をふる。水を少しずつ加えながら、30分ほどかけて耳たぶくらいのかたさになるまで十分にこねる。 ※水の量は適宜調整する。



ツヤが出てきて、ハリのある麺になるので頑張って30分こねてみてください!

2

## 生地を寝かせる

生地全体をぬれ布巾に包んで15~30分ほど寝かせる。





3

### 生地を伸ばす



生地を太めの棒状に伸ばし、20gくらいの塊になるようにちぎってわかる。これを両手のひらで力を入れてもみながら、15cm程に伸ばす。全体を均一な太さにして、両端をとがらせる。



1

20gくらいの塊に分ける



2

両手のひらでもみながら  
15cmほどに伸ばしていく



3

指先で両端をとがらせる



4

両端をとがせると  
この後更に伸ばしやすい

乾燥しやすいので  
伸ばしたら  
すぐにぬれ布巾を  
かけて



4

### 生地を再度寝かせる



平たいバットに並べて、ぬれ布巾をかけ、20~30分ほど寝かせる。

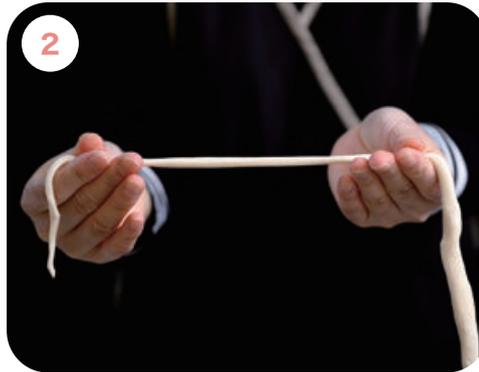


## 5 生地を伸ばす

麺の両端を持ち、指先を使って「こより」をひねるように2mくらいまで均一に伸ばす。引っ張りながら、回しながら伸ばすとよい（伸ばした麺は2つ折りにして箱型の「もろぶた」や「ばんじゅう」などにかけておくと麺の重さでさらに伸びる）。



指先でこよりをひねるように伸ばしていく



均一の太さになるように気を付けながら伸ばす



伸ばした麺はもろぶたなどにかけてよい



## 6 麺をゆでる

大きめの深鍋にたっぷりの湯（分量外）を沸かし、麺を入れてゆでる（麺はコシを保たせるために伸ばし終わったらすぐにゆでる）。

途中湯が吹き上がってきたら、カップ1杯程度の水を入れて温度を下げましょう



## 7 流水で冷やし器に盛る



10分ほどゆでたらざるにあげ、流水で冷やして丼に盛り、食べる直前に湯を注ぐ。

食べる直前に湯を入れる



## 1 乾しいたけを戻す

つゆ

ほし

乾しいたけは適量の水（分量外）に一晩つけて戻しておく。



## 2 だしをとる



鍋に①の戻し汁と水をあわせて3カップ分のだしを入れ、いりこ昆布を加えて弱火にかける。沸騰前に昆布を取り出してかつお節を加え、ひと煮立したら、こしてだしをとり、Aで味を整える。



## 3 盛り付ける

碗につゆをよそい、好みでごまと薬味を入れる。麺をつゆにつけて、箸で切りながらいただく。