

ぜひ作ってみて欲しい！ /

大分の 郷土料理 レシピ



Oita local dish recipe

砂糖が貴重な時代のおもてなし料理
野菜と乾物の食感が楽しい！



あいまぜ

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

久住地方に伝わる「あいまぜ」は、野菜とすった豆腐を和えた料理です。野菜と豆腐の両方に味をつけて混ぜ合わせることからこの名がついたといわれています（諸説あり）。

白和えと似ていますが、「あいまぜ」は具材にぜんまいなどの乾物や野菜を多く使っていることが特徴です。歯応えの良い切り干し大根、弾力のある乾いたけやこんにゃく、しっとりとしたにんじんなど食

感の違う野菜をたっぷり使うため、口の中で絶妙なハーモニーが楽しめます。

砂糖が貴重だった時代、甘く味付けした「あいまぜ」は冠婚葬祭のおもてなし料理として、正式なお膳に出されていました。また、昔は地域の行事の際に各家庭で材料を持ち寄り、力を合わせて豆腐をするなど、共同作業で作ることも多かったといえます。今でも地域で受け継がれる大切な料理のひとつです。

YouTube動画でも
作り方を
確認できます



[▶ https://youtube.com/shorts/Vir0_nJa1dg](https://youtube.com/shorts/Vir0_nJa1dg)

ぜひ作ってみて欲しい！

大分の 郷土料理 レシピ



あいまぜ 材料(4人分)

A	干しぜんまい …………… 5g	こんにゃく …………… 1/4枚(30g)
	切り干し大根 …………… 5g	にんじん …………… 2cm(10g)
	ほし乾しいたけ …………… 2枚	青菜 …………… 1株(30g)
		木綿豆腐 …………… 1/2丁
B	だし汁 …………… 75ml	ごま …………… 大さじ1
	みりん …………… 大さじ1	砂糖 …………… 大さじ1と1/2
	濃口しょうゆ …………… 大さじ1	塩 …………… 少々
		すりごま …………… 少々

MEMO

ごまや豆腐をする作業はフードプロセッサーなどの機械を使わず、手ですることでおいしさが決まるといわれています。

START!



戻す前の
干しぜんまいは
こんな感じ

1 一晩、水で戻す

Aをそれぞれ一晩、水(分量外)につけて戻す。

このぐらいふっくらしていたらOK



2 具材を切り、煮含める

ぜんまいは2回ゆでこぼし、4cmの長さに切る。しいたけは薄切り、切り干し大根とこんにゃくは食べやすい大きさに切り、それらをBで煮含め、汁気をしぼる。





3

にんじんと青菜を 茹でる&切る



にんじんは短冊切りにしてゆでる。青菜は塩ゆでしてしぼり、食べやすい大きさに切る。



4

ごまをすり、 豆腐を加えてさらにする



ごまは炒ってすり鉢ですり、ゆでて水気をきった豆腐を加え、さらによくする。



5

全てを和える

④に砂糖、塩を加え調味し、②と③を和える。



6

盛り付ける

皿に盛り付け、上にすりごまをふる。