

# Oita

# local dish

# recipe

ぜひ作ってみて欲しい！ /

## 大分の 郷土料理 レシピ

孔雀の羽のように華やか！  
ハレの一品に



### くじゃく

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

海の幸にめぐまれた佐伯市の郷土料理です。着色した魚のすり身でゆで卵をくるみ、蒸し上げた、あるいは揚げたものです。半分に切ったときに、緑、赤、白、黄色が層になり、断面がくじゃくの羽の模様のように見えることから「くじゃく」と呼ばれるようになりました。現在は色素を使わない無着色のものも好まれ、出回るようになりました。

見た目が華やかであることから、佐伯

市ではお正月のおせちや結婚式の宴席、運動会などハレの日に欠かせない料理として愛されてきました。以前は、エソをすり身にして各家庭で手作りしていましたが、最近は市内のスーパーなどでも販売されています。



YouTube動画でも  
作り方を  
確認できます



[▶ https://youtube.com/shorts/J6cZxmjDGt4](https://youtube.com/shorts/J6cZxmjDGt4)

ぜひ作ってみて欲しい！

# 大分の 郷土料理 レシピ



## くじゃく 材料(4個分)

ゆで卵…………… M玉4個  
エソなどの白身魚の身…… 300g  
※白身魚のすり身を購入して使うとより簡単にできる。

食紅(緑・赤)…………… 適量

**A**  
溶き卵…………… 25g(1/2個)  
砂糖…………… 大さじ1  
酒…………… 小さじ2  
塩…………… 小さじ1  
(水 大さじ2程度)

### MEMO

食紅の代わりにビーツパウダーを使うと  
ピンクがかかった色になります。

## START!



### 1 エソを擦り混ぜる



すりばちやフードプロセッサーなどでエソの身をすり身にする。**A**を混ぜ合わせ、エソが粘ってまとまってくるまでよく擦り混ぜる。

すり身にバサつきがある場合は水を加減して入れてまとめてください



### 2 エソのすり身に色をつける



食紅を水少々(分量外)に溶かし、①に加えて均等に色をつける。  
(すり身に色をつけない場合は②を除く)

すり身が緑バージョンを紹介します



チャック付き  
ポリ袋に入れて  
色をつけてもOK!

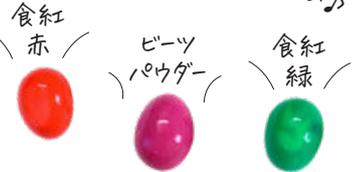
### 3 卵に色をつける



湯にさっとくぐらせて  
乾かすと、色落ちを  
防げます

ゆで卵は殻をむく。ボウルに  
卵が浸かる程度の水（分量  
外）を入れ、食紅を溶かす。  
卵を入れて表面に色をつける。

いろいろな色を試しても楽しい♪



### 4 卵をすり身で包む



卵をすり身で包み、丸く形を  
整える。

手を水で  
ぬらしながら包むと  
くっつきにくいです



### 5 蒸す



蒸し器で15分程度蒸す。さら  
に160~170℃の油で5~7  
分揚げてもよい。

少しふっくらします



### 6 盛り付ける

断面の色味が綺麗なの  
で、半分に切って断面を  
見せるように盛り付け  
ると華やか。

冷ましてから切るといいよ!