

You can read this article in English at our website!



その他の郷土料理レシピと  
地元の方々のインタビュー記事は  
谷むらづくり協議会 公式サイトに  
掲載しています。

<https://yufutanimura.com> ▶▶▶



### \* おしらせ \*

2025年9月20日(土) 17~21時

ぬきいナイトマーケット&コンサート

#### 「きょう、土曜日。」同名イベント開催

境内ライブ、地元の美味しいもの、トラック市、お酒もあるよ!

会場/日吉神社 由布市挾間町鬼崎1085番地

2025年10月25日(土) 10~15時

#### 第3回 谷むら ぬきいまつり

会場/谷小学校 由布市挾間町谷699番地

\* 詳しくは、谷むらづくり協議会 公式サイトやSNSにてご確認ください。



### きょう、土曜日。① 2025 夏



制作/谷むらづくり協議会 〒879-5531 大分県由布市挾間町谷699

切り絵/岡崎虹児  
写真/戸倉江里  
ライター/三浦順子

デザイン/ヒライユミコ  
記事英訳/ムトウナオミ

協力/陶器 brim  
企画 Mintar  
サポート 農園ととて

Saturday Local Cuisine in Tani Village.



# きょう、土曜日。

## 郷土料理



2025 SUMMER  
1



今昔、谷むらのなにげない土曜日の食卓を訪ねる



# 『きょう、土曜日。』って、なに？



大分県由布市挾間町の「谷むら」と呼ばれる地域では、地元の有志が集まり「谷むらづくり協議会」として活動しています。地域の魅力を見つめ直し、昔ながらの食文化や伝統野菜を次の世代に伝えることを目指して、様々な取り組みを行っています。

今回は、家で食事をとることが多い「土曜日の食卓」に注目。代々家庭で受け継がれてきた懐かしい郷土料理のレシピを、地元の方々に教えていただきました。

## 酒まんじゅう



材料 (約10個分)

【A】

地粉(中力粉) 300g  
砂糖 小さじ2  
塩 少々  
ベーキングパウダー 3g

【B】

酒 20cc  
水 160cc  
イースト 10g

あんこ 適量

### 作り方

- ①Aを合わせて混ぜておき、別のボウルでBもよく混ぜておく
- ②AにBを少しずつ入れて練り、手でこねる
- ③生地を半分にしてそれを5個ずつに小分けする(全部で10個になる)

- ④生地にあんこを入れて敷皮を敷く。布巾をかけ、15分くらい寝かせる
- ⑤蒸し器に火を入れ、蒸し器の中を温める。15分蒸し、火を止めて4分置く

### ポイント

蒸し器からよく蒸気が上がっているのを確認してから蒸しましょう

佐藤咲子(さとう・さきこ)さん

おまんじゅう作りがとっても上手。谷むらのちよっと山手にお嫁入りして55年になる。

そりゃあ今までの何十年、相当失敗したよ。でもやっぱり失敗せんと、美味しいものはできんよわ

地粉(じごな)とは  
地元で収穫された小麦を粉にしたもの。  
挾間町では陣屋市場でよく見かけます。



## わらびの南蛮漬け



材料 (すべて目分量)

わらび(あく抜きしたもの)  
三杯酢(砂糖・塩・酢)  
鷹の爪  
かえりちりめん  
ごま油

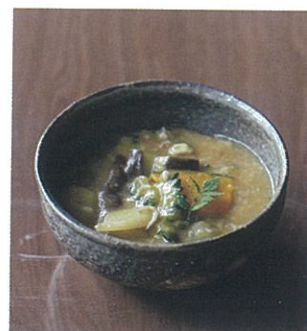
### 作り方

- ①あく抜きしたわらびを水に打ち上げて、三杯酢につける(三杯酢は砂糖と酢、塩)
- ②かえりちりめん(ちりめんじゃこより少し大きく、いりこよりは小さなものがちょうどいい)と鷹の爪の輪切りを入れ、ごま油を少し垂らす

わらびのあく抜きのやり方(重曹を使う場合)

- わらび400gにつき重曹大さじ1
- ①鍋などの容器にわらびを入れ、食用の重曹を振りかける
  - ②沸騰したお湯をわらびに注ぐ(わらび全体がお湯に浸かるようにする)
  - ③落とし蓋をして一晩そのまましておく
  - ④水の黒ずみがなくなるまで何度か水を入れ替える。水がきれいになったら、そのまま何時間か漬けておく

## 平島家のこねり



材料 (人数に応じて量の増減を)

※必要な野菜  
ニガウリ  
なす

※残り物など、家にある野菜  
かぼちゃ  
じゃがいも  
玉ねぎなど

ちりめんじゃこ  
(いりこや昆布でとっただしでも可)  
サラダ油  
小麦粉(米粉でもよい)  
砂糖  
みりん  
しょうゆ  
顆粒だし(お好みで)

### 作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切る
- ②鍋にサラダ油を熱し、ちりめんじゃこを炒める。じゃがいもやかぼちゃなどの煮えにくい野菜から順に入れて炒める
- ③お好みの量の水を入れて煮る。出来上がりの量を増やしたい時には水を少し多めにする(この時はひたひたの水量でした)
- ④なすを入れ、ニガウリも入れる。じゃがいもとかぼちゃが煮えたら、砂糖、みりん、しょうゆで味をつける。しょうゆは薄口にしたり、お好みで顆粒だしや白だしを使っても○
- ⑤小麦粉を水で溶いておいたものをぐつぐつと煮えている鍋に垂らし入れて具材をまとめる

### ポイント

固めにしたい人は小麦粉を増やし、ゆるめにしたい人は小麦粉を少なめにするとよいです

こねりは夏の食べもの。

ニガウリとなすを入れて、小麦粉などの粉類でとろみさえつければOK。「うちはゆるいのが好き」「私は固めが好き」など、とろみの濃度や水量は家庭によってさまざまです。とっても大らかで融通の利くおかずです。

## ふきの煮付け



材料 (すべて目分量)

ふき  
みりん  
砂糖  
しょうゆ

### 作り方

- ①先に皮をむく。大きさをそろえてゆがき、ゆでこぼす。あくをとりたい時は少し長めにゆでる
- ②水に10分ほどつける
- ③みりん、砂糖、しょうゆで煮る(水は入れません)

おんなじ材料でも、なかなか同じ味は出ない。だからこうやって一緒にね、作ってやるのが大事



平島博美(ひらしま・ひろみ)さん  
谷むらの中でも挾間小寄りの地域で生まれ、今もそこに暮らす生粋の谷っ子。ほからかなピアノの先生。