



由布食  
レシピ



由布市の食推さんたちが作った、

誰でも簡単においしく作ることができる本



由布市食生活改善推進協議会



## はじめに

食生活改善推進協議会は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、「食」を通じて『健康づくり』と『食育』を推進するボランティア団体です。この本は、由布市の食生活改善推進員、略して食推さんが作る郷土料理や家庭料理をぎゅっとつめこんだレシピ集になっています。いつまでも残しておきたいあたたかな食卓の味をぜひあなたのご家庭でも味わってみてください。

### 郷土料理

石垣もち	1
じりやき	1
鶏飯	2
だんご汁	2
やせうま	3
ゆでもち	3

### 主食

きのこの炊き込みごはん	4
さくらえびとレタスの混ぜご飯	4
山菜おこわ	5
じゃこ飯	5
赤飯	6
高菜巻き寿司	6

### 主菜

甘辛チキン南蛮	7
いわしの蒲焼き	7
サバのおろし煮	8
サバ缶ハンバーグ	8
しいたけの肉詰め煮	9
白身魚とナスの煮びたし	9
鶏肉とカボス醤油蒸し	10
長芋のステーキ	10
ローストビーフ	11
牛肉のオイスターソース	11
鶏唐揚げのあんかけ	12



### 副菜・汁物

いかの酢油づけ	12
しいたけ南蛮	13
ナスときゅうりのやたら漬け	13
ナスとピーマンの味噌炒め	14
ナスのこねり	14
ひじきとれんこんの和風サラダ	15
もやしのナムル	15
雑煮	16
鶏ささみと大和芋の梅肉和え	16
けんちん汁	17
とりとごぼうの汁	17
ミネストローネ	18
豆腐とほうれん草のくずあんスープ	18

### おやつ

甘酒しるこ	19
かぼちゃもち	19
もち米粉のだんご	20
さつまいもの茶巾しづり	20
大学いも	21
大根もち	21
梨のコンポート	22
バナナプリン	22
ほうじ茶プリン	23

#### ●目安量の基準について

- ・大さじ 1 ..... 15ml
- ・小さじ 1 ..... 5ml
- ・1 カップ ..... 200ml

#### ●栄養計算について

- ・主食は、特に明記がない限り、1人あたりお茶碗1杯分で計算しています。
- ・汁物以外の漬け汁は、全部は飲まない(鍋や皿に残す)場合で計算しています。



郷土料理

## 石垣もち

1個分:エネルギー153kcal たんぱく質2.7g 塩分0.7g

### ひとこと

農作業中に食べる“小昼のおやつ”としてよく作られています。さつまいもがゴツゴツと見える姿が石垣に似ていることから、石垣もちと呼ばれています。

### 材料(20個分)

中力粉	500g
さつまいも	正味650g
砂糖	75g
塩	12g
ベーキングパウダー	10g
水	125ml前後



### 作り方

- さつまいもを1.5cm角・厚さ5mm前後の大きさに切り、水に浸けて、アクを抜く。その後水を切る。
- 砂糖をまぶして、さつまいもから水分が出てくるまで、少しあく。
- ベーキングパウダーを混ぜた小麦粉を②に入れ、イモに粉をまぶすように混ぜる。
- 塩を溶かした水を、少しづつ入れながら、よくこねる。水の分量は加減し、一度に全部入れないようにする。
- 生地が手につかなくなるまでこね、20等分にして手で丸める。
- 蒸し布を敷いた蒸し器に並べ、湯気の上がった蒸し器で約15分間蒸す。さつまいもに火が通ったら、完成。



郷土料理

## じりやき

生地1枚分(具材は含めない):エネルギー80kcal たんぱく質8.3g 塩分0.7g

### ひとこと

中にまく具材を変えてスイーツにもおかずにも！なんでも巻いて、オリジナルのじり焼きを！

### 生地の材料(直径13cm位を6枚分)

小麦粉	100g
米粉(上新粉)	50g
卵	1ヶ
塩	少々
油	適量
水	150~200ml

### <中に巻く具材について>

- ・ジャム、小豆あん、芋あん、ホイップクリームやカスタードクリーム…生地の全体に塗って、端からくるくる巻いていく。
- ・黒砂糖…フライパンの上で黒砂糖を全体にまぶして巻く。再度少し火を加えると、黒砂糖が溶けておいしい。
- その他おかず系も！(レタス+ワインナーソーセージ+チーズ、レタス+牛肉のしぐれ煮など)

### 作り方

- ボウルにふるった小麦粉と米粉を入れ、その中に卵、水、塩を加えてよく混ぜる。おたまですくってぱたぱた落ちる位の柔らかさにする。
- フライパンや卵焼き器、ホットプレート等に薄く油をひいて①を流し入れて、表面が乾くまで焼く。



## 材料(2合分)

米	2合
鶏肉もも肉	150g
ごぼう	80g
にんじん	40g
干し椎茸	2枚
いんげん	40g(塩ゆで)
酒	大さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1と1/2
薄口しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ2

## 鶏飯

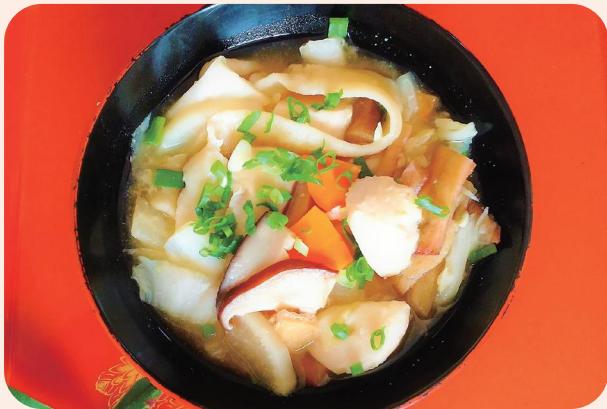
1人分:エネルギー306kcal たんぱく質8.9g 塩分1.1g

### ひとこと

鶏飯は昔の人の集まりには欠かせない料理の一品。秋の新米の出来るときには、どの家庭でも一度は作るご飯です。

## 作り方

- ① 米は通常通り炊いておく。
- ② 材料を切る。ごぼうはささがきにして水にさらす。にんじんは、2センチの千切りにして、さっと茹でる。椎茸は、軸をとり薄く切る。鶏肉は小さく切る。
- ③ 鍋に酒を入れ、鶏肉を炒める。色が変わったら水切りしたごぼう、椎茸を入れて炒める。みりん、醤油を入れ、一煮立ちしたら人参を入れて、具が煮えたら火を止める。
- ④ ご飯が炊きあがったらすぐに、③の具と汁をご飯の上におき、蓋をしめ、8分ほど蒸らす。
- ⑤ ④に斜め薄切りにしたいんげん豆を入れて混ぜる。



## 材料(2人分)

薄力粉	65g	里芋	2個
強力粉	50g	生しいたけ	2枚
塩	少々	白菜	100g
水	適量 (目安55ml)	油揚げ	1/2枚
大根	3cm	味噌	35g
にんじん	3cm	ねぎ	適量
ごぼう	1/3本	ずいき	適宜

## だんご汁

1人分:エネルギー395kcal たんぱく質12.9g 塩分2.3g



## 作り方

- ① 薄力粉と強力粉に塩を混ぜ、水を少しずつ加えてこねる。粉が手につかなくなったら、ぬれ布巾で包み、1~2時間ほど寝かせる。生地を棒状にし、親指大にちぎっていく。手のひらを使ってのばして大きなかりん糖状にして並べて、ぬれ布巾をかけて再度20分寝かせる。
- ② 里芋は皮ごと下茹でし、皮をむいて食べやすい大きさに切る。ごぼうはささがき、大根・にんじんはいちょう切り、生しいたけ・白菜・油揚げ・ずいきは食べやすい大きさに切る。
- ③ だし汁を作る。材料を鍋に入れて火にかけ、沸騰直前でこんぶを取り出し、数分煮立たせてからいりこを取り出す。
- ④ ③に②を入れて煮えたら、①のだんごを手で伸ばして入れる。だんごが煮えたら味噌を入れ、味を整えて器に盛りつけ、小口切りにしたねぎをいれる。

(だし汁)

いりこ…25g 昆布…5cm 水…500ml

郷土  
料理

## やせうま

1人分:エネルギー196kcal たんぱく質 6.8g 塩分 0.6g

## ひとこと

かつて、お盆やお大師さまのおせつたいの時に必ず作られていた料理です。発祥は諸説ありますが、由布市挾間町に住んだ平安時代の貴族の若君が、乳母のハ瀬<sup>やせ</sup>が作ったおやつを気に入り、「ハ瀬<sup>やせ</sup>うま、うま」とねだったことに由来すると言われています。

## 材料(2人分)

小麦粉	75g
水	50g
塩	小さじ1/6
きな粉	大さじ2
砂糖	大さじ1

## 作り方

- ① (こねる)ボウルに小麦粉と塩をあわせ、水を徐々に加えながら、耳たぶくらいのやわらかさにこねる。ぬれ布巾をかけて15分ねかせる。
- ② (ねかせる)①の生地を棒状にのばし、10個ぐらいにちぎり分け、指状の形にしてぬれ布巾をかけ、さらに20分ねかせる。
- ③ (ゆでる)鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、②をのばしながら入れゆでる。これをザルにあげ、重ならないようにして冷ます。
- ④ (まぶす)きな粉と砂糖をよく混ぜ、だんごにからませる。



## 材料(35個分)

小麦粉(中力粉)	1kg
砂糖	30g
塩	小さじ1
水	3カップ(600ml)
つぶあん	1kg

郷土  
料理

## ゆでもち

1個分:エネルギー150kcal たんぱく質 5.3g 塩分 0.5g

## ひとこと

農作業中に食べる“小昼のおやつ”としてよく食べられています。「ゆでもち」の特徴は、中に詰められた餡が透けて見えるほどに平たくのばされた形です。この形は、全国の郷土料理を見てもあまり例がありません。

## 作り方

- ① ボウルの中に、小麦粉と塩、砂糖を入れ、耳たぶくらいのかたさによくこねる。
- ② 35個に分けて丸めて、ぬれ布巾をかけて10分ねかせる。
- ③ つぶあんも35個にわけて丸めてお皿に並べておく。
- ④ ねかせておいた生地を広げてまんじゅうのようにあんを包む。手のひらを使って台の上で押し広げながら、直径10cm程度まで広げる。
- ⑤ たっぷりの沸いたお湯に入れる。浮き上がってきたら1~2分ほどゆで、すくいあみでとり、熱いうちにラップに包む。



### 材料(2合分)

A	豚バラ薄切り	200g
	塩	小さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1
	しめじ・まいたけ	あわせて200g
	米	2合
B	水	1と1/2カップ
	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ2
	ごま油	適量
	万能ねぎ	適量

主食

## きのこの炊き込みごはん

1人分:エネルギー350kcal たんぱく質9.5g 塩分1.9g



### 作り方

- ① 豚肉は5~6mm幅に切り、Aを揉みこむ。
- ② きのこ類は小房に分ける。
- ③ 米は炊く30分以上前にとぎ、ざるにあげておく。
- ④ 炊飯器に米を入れ、軽く混ぜ合わせたBを上から全体に注ぎ入れる。表面を平らにし、①②をさっと混ぜて広げてのせ、炊飯器で通常通り炊く。
- ⑤ 器に盛り、お好みでゴマ油少々と小口切りにしたねぎを散らす。



### 材料(2合分)

米	2合
桜えび	10g
レタスの葉	80g
しょうゆ	小さじ1

主食

## さくらえびとレタスの混ぜご飯

1人分:エネルギー288kcal たんぱく質6.0g 塩分0.4g

### ひとこと

桜えびをからいりすることで香ばしくなります。



### 作り方

- ① 米を炊く。
- ② 桜えびはフライパンに入れ、からいりする。レタスの葉は1口大にちぎる。
- ③ 米が炊けたら②を入れ、ざっくりと混ぜる。再度蓋をしめ、レタスがしんなりするまで蒸らす。
- ④ ジョウユを回しかけ、全体を混ぜる。



主食

## 山菜おこわ

1人分:エネルギー252kcal たんぱく質5.3g 塩分1.2g

### ひとこと

あらかじめ山菜の水煮に調味料を混ぜあわせておくと、味がなじみやすくてよいです。

### 材料(3合分)

もち米	3合
山菜の水煮	180g
A だし汁	大さじ4
しょうゆ	大さじ1と小さじ1
塩	小さじ1/2
かまぼこ	板1/2



### 作り方

- ① もち米を研いで、一晩水につけておく。
- ② 山菜の水煮の水気を切り、Aと混ぜ合わせておく。  
(前日の夜から漬け込んでおくとよい)
- ③ ①のもち米をザルにあげ、②と混ぜ合わせて、しばらくおいておく。(12時間程度)
- ④ ③をザルに打ち上げる。この時、つけ汁は取っておく。
- ⑤ 蒸し器のお湯が沸騰したら、④を入れ、中央を窪ませて20分蒸す。
- ⑥ 一度打ち上げ、薄い短冊切りにしたかまぼこと④でとったおいた汁をうつ(まきかける)。
- ⑦ 蒸し器に戻し、20分蒸す。



主食

## じゃこめし

1人分:エネルギー312kcal たんぱく質8.0g 塩分0.5g

### ひとこと

カルシウムたっぷりレシピです！

### 材料(2合分)

お米	2合
じゃこ	30g
白ごま	大さじ2
しょうが	15g
こねぎ	1本

### 作り方

- ① お米は炊飯しておく。
- ② しょうがは千切りにし、こねぎは小口切りにする。
- ③ じゃこ、白ごま、しょうがをボウルに入れ、混ぜておく。
- ④ 炊飯後、ごはんに③を混ぜ入れ器に盛りこねぎを飾る。





主食

## 赤飯

1パック分:エネルギー483kcal たんぱく質 10.4g 塩分 1.5g

### ひとこと

豆がつぶれないように、混ぜすぎないように注意します。パックをする場合は、250gずつ計りとり、小豆がよく見えるようにはしで整え、粗熱が取れたら蓋をするとよいです。

### 材料(もち米1升分)

もち米	1升
小豆(乾)	1~1.2カップ
塩	大さじ1
(小豆煮汁)	2~2.5カップ

#### 【小豆の煮方】

- ① 小豆1カップに対し、水2カップを入れて、強火で煮る。沸騰したら1~2分でお湯を捨てる。  
※これ以降はお湯を捨てない
- ② ひたひたになるぐらいに水を入れ、中火で炊き、沸いたらびっくり水を1/2カップ入れる。びっくり水は合計3回繰り返し、食べられる硬さまで煮る。赤飯に使う場合は、皮がはじけない程度に。

### 作り方

#### 【赤飯の作り方】

- ① もち米は一晩、水に浸しておく。蒸し始める30分前に打ち上げて、水気を切る。
- ② 小豆は、蒸す前に豆粒と煮汁に分けておく。煮汁が足りない場合は、水を使ってもよい。
- ③ 蒸し器に布を敷いて、もち米を1/3、小豆を1/3ずつ、交互に入れる。真ん中をくぼめ、布の端を中央にまとめるようにくるむ。沸いたお湯に蒸し器をかけ、強火で15分蒸す。米を指で潰れるくらいになったら、大きな器(寿司桶やボウルなど)に取り出す。
- ④ 小豆の煮汁に塩を混ぜたものをかけて、丁寧によく混ぜる。もう一度蒸し器に戻して、15分間ほど蒸す。
- ⑤ 好みの硬さになったら、大きな器に取り出し、冷ましながら混ぜる。



### 材料(5本分)

A	炊いたごはん	3合強
	高菜漬けの葉	5~6枚
	酢	大さじ4
	砂糖	30g
	塩	小さじ1/2
具	青じそ	10枚
	納豆	3パック(150g)
	山芋	100g
	小ねぎ	5~6本
	わさび	少々
	梅干し	大2個程度

## 高菜巻き寿司

1本分:エネルギー439kcal たんぱく質 10.9g 塩分 1.8g

### ひとこと

普通の巻き寿司の具を詰めてもおいしいです。納豆は付属のタレを入れてもよいですが、梅肉や高菜の塩分で加減してください。

### 作り方

- ① 小鍋にAを入れ、煮溶かして寿司酢を作る。
- ② ごはんに寿司酢を混ぜ、酢飯をつくる。
- ③ 山芋を細長く切り(太さ1cm)、酢水(分量外)につける。納豆はよくかき混ぜておく。梅干しは種を取り、ときほぐしておく。
- ④ 巻きすに高菜漬けの葉の表を下にして広げ、酢飯をまんべんなくのせる。
- ⑤ ④の横中央にわさびと梅肉を塗り、山芋、小ねぎ、青じそ、納豆を並べる。
- ⑥ 巻きすで太巻き風に巻き、好みの大きさに切り分ける。