

プロジェクトにご協力頂いた皆様

戸次本町街づくり推進協議会の皆様

杏の会の皆様

在戸蔵の皆様

鮑腸保存会の皆様

ごんぼの会の皆様

戸次小PTAの代表の方たち

みのり保育園の代表の方たち

備後地区の首藤節子さん

大分市地域おこし協力隊(大南地区)中村浩人隊員

発行：大分市役所 まちなみ整備課

Tel:097-537-5637

話せば
思い出す
あの味、
あの文化。



「大南 食のいまむかしプロジェクト」は
大南地域の皆様の食に関する思い出の聞き取り、
地元の味や作り方の聞き書き、試食会を通じて
大南地域で採れる食材、食文化を生かした
「いまのくらしで食べやすい大南地域の新たな郷土料理」
を開発するプロジェクトです。
この冊子では活動の記録と地域の皆様から聴いた
郷土料理のレシピを掲載しています。



地域の食文化を残す。

このプロジェクトで大事にしたことは3つ。
まずは、地域の食にまつわる風習、食文化を丁寧に聴くこと。
そして伝承の機会が減った郷土料理のレシピを残すこと。
さいごに地域食材や食文化を「現代でも食べやすい」形にすること。
先人の知恵と風土が詰まった「大南の食文化」を大事にしながら
これからつながるようにレシピ開発を行いました。

2022年10月22日 地域食についてのヒアリング

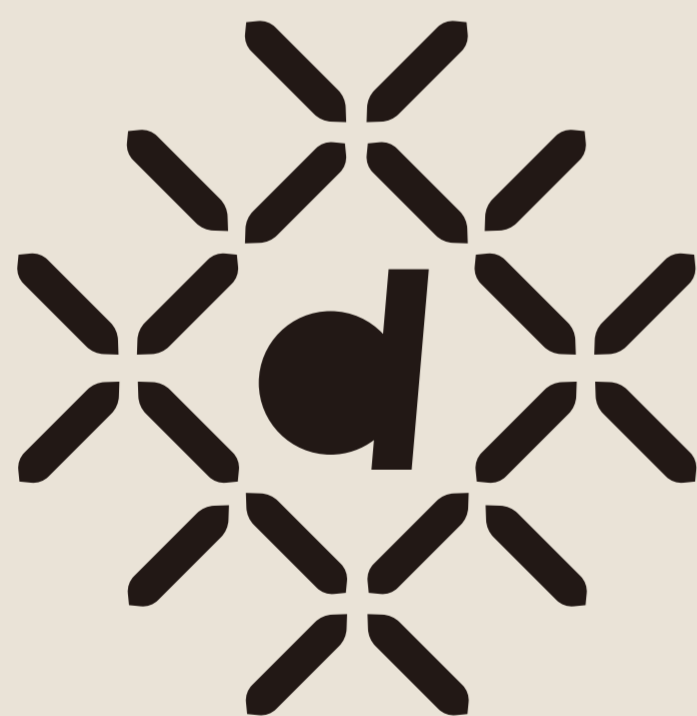
12月18日 料理レシピ考案・試食会実施

12月～2023年1月 地域の方への個別ヒアリング

大南の郷土料理を いまのくらしに。



大南 食の いまむかし PROJECT



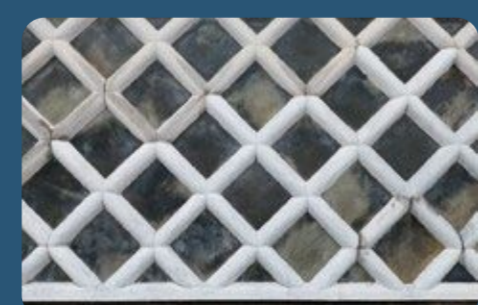
だいなん ワッフル

なんで ワッフルなん？

地域の皆様に郷土料理の聞き取りを行う中で、
昔は大南地域では米がとれにくい場所が多く、
小麦・さつまいもを使った料理が多いことがわかりました。

- 小麦・さつまいもの調理方法が多样
- 農作業の合間に食べられる軽食
- 保存食を兼ねた料理が多数

おかずにもおやつにもなるメニュー！



戸次地区の風景 なまこ壁

水害にそなえた「輪中」
わじゅう

川を「はさんだ」地域

ワッフルのカタチと地域の風土をつなぐ！

大分市の台所

大南地区の 特産品



大野川沿いの、肥よく水はけが良い畑では、様々な野菜の栽培がさかんに行われ、大野川の支流には水田地帯が広がっています。山間部では、畜産が営まれるとともに、果物や椎茸の栽培も行われているなど、大南地区は「大分市の台所」といわれています。

作ってみよう！ だいなんワッフル

【材料】

おかず系（郷土料理）

| | |
|--------------|-------|
| 小麦粉 | 100g |
| ベーキングパウダー | 4g |
| 卵 | 1個 |
| 牛乳 | 130cc |
| サラダ油 | 25g |
| 裏面の大南地区の郷土料理 | 1人分 |

甘味系（農産物）

| | |
|------------|-------|
| 小麦粉 | 100g |
| ベーキングパウダー | 4g |
| 砂糖 | 25g |
| 卵 | 1個 |
| 牛乳 | 130cc |
| サラダ油 | 25g |
| ごぼう（みじん切り） | 1/5本 |

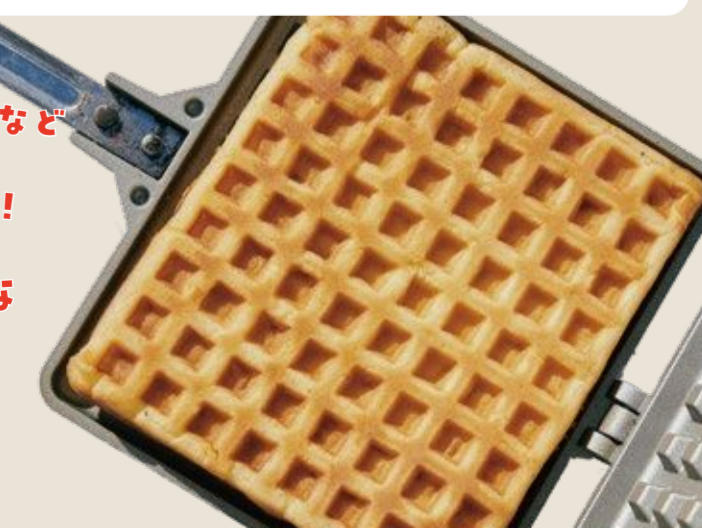
【手順】

- ① ボウルに材料を全て入れて混ぜる
- ② ワッフルメーカーで焼く（焼くときはサラダ油やバターを塗るのがオススメ）

※ワッフルメーカーが無い場合は小さなホットケーキにしても美味しい！

里芋やさつまいもなど
根菜類は
冷えてもモチモチ！

野菜が苦手な
お子さんも
食べやすく！



大南地域の郷土料理

(※分量は全て4人分です)

けんちゃん

根菜の旨味たっぷり節約料理



野菜や残り物のおかず等を炒めて作る節約料理。大南地域ではけんちゃんの作り方が2通りあり、野菜と豆腐の水分だけで調理をし煮物の様に食べる「けんちゃん」と、戸次地域ではだし汁を入れて作る「けんちゃん汁」がある。汁の多いけんちゃん汁は蕎麦にかけて食べる。年越しそばは「運のそば」と言ってけんちゃん汁をかけて食べる慣わしがある。

- 【材料】
- ★だいこん・里芋・ごぼうなど季節の根菜類 300g
 - ★油揚げ 1/2枚
 - 豆腐 1/2丁
 - 長ネギ 1/4本
 - 砂糖 小さじ2
 - 生醤油 1/3カップ
 - 酒 大さじ1
 - みりん 小さじ2
 - サラダ油 大さじ2
- ※けんちゃん汁の場合（水1カップ）

- 【手順】
- ①★を千切りや短冊切りなど形を描えて切る
 - ②フライパンに豆腐を入れて豆腐の水分が飛ばまで炒めたら①を入れて火が通るまで炒める
 - ③②に●を入れて水分が少なくなるまで炒める（けんちゃん汁にする場合はこの後に水を加える）
 - ④最後に斜め切りにした長ネギを加えてひと混ぜする

【味の特徴・仕上げ】
長ネギは火を通さない。余熱で味がしみこみ、一日経ってネギにより味が染み込んだけんちゃんが美味しい。

干し野菜のエキスキッパリごはん

まぜくり



大野川の下流から吹き上げる風により野菜がよく乾くことから大南地域では干し野菜が日常の保存食として使われていた。切り干し大根、干しいたけ、人参などをみじん切りにし、出汁・醤油・砂糖で煮付け、ご飯と混ぜる（まぜくり）。大南地域に伝わる混ぜご飯。

- 【材料】
- 切り干し大根 50g
 - にんじん 1本
 - サラダ油 大さじ1
 - ☆水 2カップ
 - ☆砂糖 大さじ1
 - ☆しょうゆ 大さじ3
 - ごはん 3合
 - 油揚げ 1枚
- 【手順】
- ①切り干し大根を軽く洗い20分ほど水につけておく
 - ②にんじんと油揚げと水を絞った切干大根をみじん切りする
 - ③鍋に油を引いて熱し、②をいためる。人参がしんなりしたら☆の調味料をすべて加えて中火で15分程煮る
 - ④温かいご飯と③を混ぜる
- 【味の特徴・仕上げ】
蒸した大豆を入れることもある。

さつまいもがかくれんぼ

ほおかぶり

餡子の代わりにさつまいもを分厚く切り、小麦粉と水をこねた生地にお饅頭のように包んで蒸す。かぼちゃで作る場合もある。秋冬の畑仕事でよく食べられていた軽食。

- 【材料】
- ★小麦粉 150g
 - ★塩 ひとつまみ
 - ★水 約75cc
 - さつまいももしくはカボチャ 1個

- 【手順】
- ①さつまいもを輪切りにする
 - ②★をボウルに入れて耳たぶの柔らかさになるまでこねる
 - ③生地を六等分にする
 - ④生地を手のひらの上で伸ばし、さつまいもを包む
 - ⑤蒸し器に入れ、さつまいもに竹くしが通るまで蒸す

【味の特徴・仕上げ】
さつまいもをかぼちゃで作る場合もある。皮を薄く包むのが特徴。



中がすけるほどの薄さ

いぜもち

平たく円盤状にのばされた形状は、全国的に見ても例が少ない。なかに詰められたあんが透けて見えるほど薄くのばすことで、火の通りが早くなり調理時間も短縮できる。

- 【材料】
- ★米粉 50g
 - ★小麦粉 100g
 - ★塩 ひとつまみ
 - ★水 約75cc
 - さつまいも 1本
 - 砂糖 大さじ3



竹中地区に伝わる料理。煮豆と焼きアジで作る俵形の寿司。農業の繁忙期に入る時期を「地獄入り」と言い、庄屋（お方）が労う為に農家の人々へ振る舞ったごちそう料理。

- 【材料】
- ★酢 大さじ2
 - ★砂糖 大さじ2.5
 - ★塩 小さじ1
 - 米 2合
 - アジ 1尾
 - ☆酢 小さじ2
 - ☆砂糖 小さじ2
 - ☆塩 ひとつまみ
 - 金時豆 80g
 - 砂糖 40g
 - 塩 小さじ1/2
- 【手順】
- ①一晩水に漬けた金時豆をひと煮立ちさせ水を変えて柔らかくなるまで煮る
 - ②ご飯を炊き★を加え酢飯を作る
 - ③アジを素焼きにして身をほぐし☆を加え混ぜる
 - ④酢飯に③を混ぜて俵型に丸める

【味の特徴・仕上げ】
金時豆を小豆で作る事もある。



じりやき

黒糖しみる和風クレープ

地粉を水で溶いたものをクレープのように薄く焼いて、細かく砕いた黒砂糖を巻いて食べる。大分県竹田市や豊後大野市にもみられる郷土料理。大南地域でも昔から日常のおやつとして食べられていた。

- 【材料】
- ★薄力粉 100g
 - ★卵 2個
 - ★水 200ml
 - 黒砂糖 適量
- 【手順】
- ①ボウルに★をいれダマがなくなるまで混ぜる
 - ②フライパンに餃子の皮位の大きさに①を流して両面焼く
 - ③焼いたら黒砂糖を乗せて巻く

【味の特徴・仕上げ】
形状は巻いたり二つ折りにしたりと家庭により違う。芋餡やかぼちゃ餡を巻いて食べる家庭もある。

手のかたちそのまんま

にぎりだんご

白杵藩領に古くから根付く料理。手で握った形が特徴。芋の粉やとうもろこしの粉を水でこねて手で握り、ゆがく。黒砂糖をまぶしたきな粉をつけて食べる。温かいうちはおいしい昼の主食。芋の粉は冬に作ったというもの切り干しを精米所で粉にしていた。芋の粉やとうもろこしの粉が無い場合はだんご粉で代用する。

- 【材料】
- ★いもの粉（もしくはとうもろこしの粉） 70g
 - ★水 50g
 - ★茹でたとうもろこしの粒 適量
 - 黒砂糖 大さじ3
 - きな粉 大さじ3
- 【手順】
- ①★をよく練る
 - ②手で握って沸騰したお湯に入れてゆがく
 - ③黒砂糖ときな粉をまぶす

【味の特徴・仕上げ】
手で握った形が特徴。とうもろこしの粒を入れると歯ごたえが付き美味しい。芋の粉やとうもろこしの粉が無い場合はだんご粉を使用する。

大南地域の 大正～昭和の食事

あしもち

子供が1歳を迎えた時に祝う。2パターンある。
①四隅をつまんで四角く餡をつつむ二寸角の餅。
②一升ほどの餅を薄く伸ばし子供を上に立たせて足形をつける。男女切り方が違う。

亥の子もち

つぶしあんを入れたお餅。無病息災を感謝して神仏に供える。近所の子供達は連れ立って亥の子餅を買って歩く。一握りの新わらの束に里芋の茎を包み込んだ“わらすぼ”をつくり、それで軒ごとに地面をたたきながら「亥の子のもちっ（もち）くれん者な（くれない者は）鬼産め、蛇産め、角ん生えた子産め」とはやしたてる。

運のそば

大晦日に食べる蕎麦。戸次地域では大晦日にけんちゃんをかけて食べる。各家庭でそばを打つことも。

人形まわし

干しておいた赤芽の子芋をいもこねでよくあらい皮の付いたまま湯搔く。ざるに入れて、芋をくるくる回しながら皮を剥く。ごま醤油で食べる。芋を回す様子が人形を回しているように見えるので「人形まわし」と呼ばれる。

へそだんご

餅粉を水でこねて1口大の団子を作る。団子の中ほどを赤子のへそに見立てて少しぼませる。赤子を産んだ産婦に食べさせる習わし。昔から赤子のへその跡がきれいになると言われ産後の肥立ちにもよい。

おみやげだんご

もち米でつくるにぎりだんご。ご先祖様が持って帰る。

きらすまめし

野菜ときらす（おから）を乾煎りしたもの。イロコだし・砂糖醤油で味をつける。毎月開かれる観音講では白和えときらすまめしがお茶請けにでる。白杵を代表する郷土料理と同じ。

しめ豆腐

豆腐をまきすで巻き、紐でくくって湯がく。冷めたら外ずし、砂糖醤油で味付けし、一寸厚みのはず切りにする。祭事法事のしゅんかん（客に持ち帰ってもらう料理）の中に必ず入れる。

しゅんかん

尾頭付きの魚（ほうぼう、かながしら）の素焼きに、にんじん、里芋、昆布などの煮しめと、しめ豆腐、かまぼこ、寒天の数を縁起の良い奇数にそろえる。しゅんかん皿と呼ばれる専用の皿に彩りよく盛り付ける。

菱餅とあんもち

紅白の二枚重ね（もしくは「ふつ（よもぎ）」の三枚重ね）の餅と小豆餡を入れた餅。届いた祝いのお御礼には七つ廻りの会席膳でもてなす。

鮑腸（ほうちょう）

戸次の鮑腸作りは平成30年に大分市指定無形民俗文化財に指定。小麦粉を練って細いうどん状にし、薬味を入れたつけ汁につけていただく麺料理。手延べで2m以上にのばすのが大きな特徴であり、鮑の腸に似せたと伝わる。非常に手間と労力がかかるため、日常的に食べるものではなく、お盆やお祭りの時に必ず作ってお客様をもてなすご馳走であった。

祭り料理（七つ廻り）

刺身、酢のもの、白和え、煮豆、ふかの湯引き、吸い物、白米（7品）しゅんかん（客の持ち帰り用の料理）、押し寿司、巻きずしがつく。

いもあめ

小麦で麦芽を作る。芋が煮溶けたら麦芽を入れて煮詰める。砂糖の代用としても使う。

打込みうどん

手打ちうどんに、なすび、じゃがいも、ねぎを入れた煮込みうどん。桑摘みで忙しい夏の夕ご飯。

酒まんじゅう

水に白米と麴を入れ、小粕（小麦粉を擦った粕）を加える。半日置くと酒饅頭のもとができる。これに小麦粉をこね、餡を包んで蒸す。沢山作って置き、盆の間は蒸し直して食べる。

しえもち

餡子が入っていない餅のこと。おろし大根と酢醤油で食べる。

はりはり

切干大根を小口から薄く切り、水でもどしてよく絞る。三杯酢につける。春、葉物野菜が無い時に作る。

ひやき

小麦粉と重曹と塩を水でよくこね、丸形に伸ばして焼く。洪水の時の非常食。

なすびの粉ねり（こねり）

なすを短冊に切り、水にさらしてあくをとる。鍋に油を熱してなすを強火で炒めていりこを入れて水を加える。醤油で味をつけ、小麦粉の水溶きで煮汁をからめる。いりごまをかけてたべる。にがうりを入れる家もある。

「風習」

「もてなし・お供え」

「暮らしの知恵」