

海辺地区①

きらすけんちゃん



「おから(きらす)」と「けんちゃん汁」の合体料理。臼杵の「おうはん(黄飯)」と合わせて食べられてきたおかず。地元で豆腐屋があり、おからが日常的に手に入る暮らしの中で生まれた。大根・にんじん・しいたけなどの野菜と、すり身・豆腐を炒め煮にし、最後におからを加えて仕上げる。おからを入れなければ「けんちゃん」。大みそかには漁船・網・窯にけんちゃんを供え、正月の三日間にわたって食べる行事食でもあった。

材 料

- 大根:150g(短冊切り) ■ にんじん:1/2本(短冊切り)
- しいたけ:3~4枚(薄切り) ■ ごぼう:1/3本(ささがき)
- 豆腐(木綿):1/2丁 ■ 魚のすり身(えそ等):100g
- おから(きらす):150g ■ 醤油:大さじ2~3
- 砂糖:小さじ1~2 ■ 油:大さじ1 ■ 水:400ml

- ▶ 魚のすり身は地元で獲れる「えそ」などの白身魚。市販のすり身やはんぺんでも代用可。
- ▶ 甘みはほんのり感じる程度に控えめにする。

レシピ

1. 豆腐を手でちぎるように崩す。大根・にんじんは短冊切り、しいたけは薄切り、ごぼうはささがきにする。
2. 鍋に油を熱し、崩した豆腐を入れて炒める。水分が飛んでそばろ状になるまでしっかり炒める。
3. 魚のすり身を加え、ほぐしながら一緒に炒める。
4. 大根・にんじん・ごぼう・しいたけを加えて炒め合わせ、水を加えて野菜がやわらかくなるまで中火で煮る。
5. 醤油と砂糖で味を調える。
6. 最後におから(きらす)を加え、全体をよく混ぜ合わせて弱火で数分煮る。味を見て醤油で調整する。

海辺地区②

いもきり(芋切り)



さつまいもの粉(干し芋を粉にしたもの)に小麦粉をつなぎとして加え、そばのように伸ばして切る麺料理。地元では「せいろ」とも呼ばれた。米が貴重だった時代、芋と麦が主食だった海辺地区で、さつまいもを多様に加工して食べる知恵から生まれた一品。じゃこ(小魚)の出汁が味の決め手で、つけ麺のようにして食べるか、煮込んで食べる。季節の野菜などを入れることもある。

材 料

- さつまいもの粉(といもの粉):200g
- 小麦粉(つなぎ):200g
- 打ち粉(小麦粉):適量
- 水:200cc
- じゃこ(小魚):ひとつかみ(もしくはいりこだし)
- 水:600ml(出汁用)
- 醤油:大さじ2~3

レシピ

1. さつまいもの粉と小麦粉を合わせ、水を少しずつ加えながらこねる。耳たぶくらいのかたさにまとめる。
2. 生地をまとめたら、濡れ布巾をかぶせて30分ほど寝かせてなじませる。
3. 打ち粉を敷いた台の上で、そばのように薄く伸ばす。棒状にして重ね、包丁で細く切る。
4. 鍋に水600mlとじゃこをひとつかみ入れて火にかけ、出汁を取る。じゃこの身を取り除き、醤油で味を調える。
5. 別の鍋にたっぷりの湯を沸かし、切った芋きりの麺を茹でる。
6. 茹で上がった麺を器に盛り、出汁をつけ汁にして食べる。煮込んで食べても美味しい。

語り継ぐ

臼杵の食

PASSING ON THE STORY
OF USUKI'S FOOD CULTURE

臼杵市は、ユネスコ食文化創造都市として、地域の歴史や暮らしに根差した食文化を大切に、未来へ受け継ぐ取組を進めています。

市内各地域でおおむね75歳以上を対象に実施した「地域の食の記憶の聞き取り調査」をもとに、海側・山側それぞれの自然環境の中で育まれてきた食文化、地域ごとの食の思い出、日常の食事や行事食、家庭で受け継がれてきたレシピを記録しました。

臼杵の食文化を知り、語り合い、子どもたちや若い世代へと受け継いでいくための共通の記録となることを願っています。

ご家庭での食事、
地域イベント、
学校行事などに
ご活用ください。

今回は **海辺地区** の調査報告をご紹介します。

調査報告等の詳細な情報は「臼杵食文化創造都市推進協議会」のHPをご覧ください。

【協力】あまべ振興協議会 【聞き取り／調査資料作成】株式会社たべごとカンパニー

海側



食文化創造都市
臼杵
CITY OF GASTRONOMY

海
あまべ
辺
地
区

AMABE AREA
USUKI JAPAN

聞き取り
文献調査
より



海側の食文化

豊後水道の恵みと、
海とともに生きてきたくらしの記録



臼杵市は豊後水道に面した海岸線と山間部からなる地域です。

漁村・海浜集落を中心とする「海側の食文化」には漁村を中心とする独自の食文化がありました。

臼杵市史(1990年刊)や臼杵にまつわる食文化の書籍よりまとめています。

魚を中心とした食の営み
豊後水道からはタイ・アジ・フグ・イワシなど多彩な魚介が揚がりました。「魚屋三町」と呼ばれた掛町・浜町・横町では刺身や茶碗酒が楽しまれました。

代表的な食べもの

きらすめし	魚におからをまぶした郷土料理		
黄飯とかやく	くちなしの実で黄色く炊いた飯と野菜の副菜		
うずめ飯	具材を飯の下に埋めて出す節約の食		
ほうちょう	小麦粉を鮑の腸に似せて長く伸ばした麺料理		
豊後ふぐ・磯料理	豊後水道の海の幸を活かした料理群		
とろろ汁・モズク	自然薯を魚出汁で麦飯にかける家庭の味		

海産物の加工と行商
イリコ・干しあわび・ナマコなどが浜で生産されました。津留の女性たちは「はんぼう」を頭に載せ国東まで行商しました。

節約の精神と日常の食
「銀めし」と呼ばれる白米飯は年に一、二度のご馳走。日常は七分麦の麦飯やいも粥で、味噌・茶・豆腐は自家製。

農業・畜産と食
二毛作で米と麦を育て、畑では唐芋・大豆などを栽培。各農家に「ヨットイ」と呼ぶ牛が飼われていました。

漁撈・海藻と生活雑器
地曳網・パッチ網でイワシを獲りイリコに加工。漁村では海藻が野菜不足を補いました。かつては末広焼・丸山焼の生活雑器が生産されていた時代もありました。

年中行事・祭り・信仰の食
正月の雑煮・小豆飯、節句のよもぎ餅、祇園祭りの鉢盛料理など季節の行事食がありました。漁師が船霊様に供える船祭りなど海側独特の風習もありました。

おやつとお菓子の記憶
買うお菓子などない時代、おやつは手作りや自然の恵みでした。大人の「むし養い」には「じりやき」「なべねり」「こがね」「やせうま」があり、子どもはイタドリ生かじりや肉桂水(ニッケ水)、「いも飴」を楽しみました。

醸造・寺院の食文化
岩台地の軟水を活かした酒造りや味噌・醤油の醸造業が盛んでした。寺院では見星寺の本膳十五品の精進料理、善法寺の加薬飯、多福寺の押し寿司などがあり、現在は星月庵の禅味料理にその伝統が受け継がれています。

人生の節目と食
出産時の「うぶ飯」、生後百日目の「喰い初め膳」、初めての誕生日の「誕生餅」、婚礼の「あごさかな(鯛)」や「胡椒茶」、死去時の「枕飯」、葬送の「くし団子」など、人生のあらゆる場面で特別な食が用意されました。

「食」にまつわる臼杵のことば
臼杵ではおからを「きらす」、醤油を「しょんつ」、間食を「おこびり」、白米飯を「銀めし」と呼び、食への想いがことばに息づいています。

【参考文献】
臼杵市史編さん室(編集)『臼杵市史』1990年／直良信夫『子供の歳時記』1942年／
高橋・村上『ジュン・バリ:ふるさとのこころ』1982年／臼杵精神調査会『旧臼杵藩の臼杵精神』1944年

海辺地区の食文化

諏訪・大浜・中津浦の聞き取り調査より

海辺地区の暮らし

芋・麦・かぼちゃが主食。白飯は「働く方」に優先された。出汁の基本はいりこ(煮干し)。天草・クロメなどの海藻は 食用と畑の肥料を兼ね、海藻肥料で育てたみかんは格別に甘かった。大浜には塩田があり、豆腐屋・味噌醤油屋など商店が5軒ほど並び、ほぼ自給自足の暮らしが成り立っていた。中津浦ではいりこみかんが二大産業で、大正12年に習った「四つ張り網漁」を船4隻から6隻に改良し、夜の灯りで魚を集めて一斉に網を引き上げた。売れないいりこは粉にしてみかんの肥料にする(魚→いりこ→肥料→みかん)といった循環があった。

芋から生まれた多彩な料理

- ◆芋もち……………サツマイモを薄切りにして天日干しし、白でついて粉にし、蒸して作る団子。芋のアクで真っ黒になる。
- ◆ひっかぶせ(芋まんじゅう)…芋もちの生地で短冊状の芋を包んで蒸したすべて芋でできたおやつ。
- ◆芋切り(せいろ)……………芋粉に少量の小麦粉をつなぎに加え、蕎麦のように伸ばして切った麺。じゃこの出汁で食べる。
- ◆うず巻き……………小麦粉の上に芋粉の生地を重ねて巻き、切ると二層の渦巻き模様に。甘みだけでそのまま食べた。
- ◆芋飴……………小芋を大鍋で丸一日煮詰めて練る飴。固めればお菓子、やわらかければ砂糖代わり。赤と黒の二種。

海の幸と汁もの

- ◆おうはん汁……………エソやじゃこのすり身で出汁を取り、大根・にんじん・ごぼう・しいたけを醤油で煮た汁。(けんちん汁) 城下街中では黄飯と合わせるが、米が貴重であったため麦飯で食べた。
- ◆きらすけんちゃん ……けんちん汁におから(きらす)を加えた合体料理。地元の豆腐屋のおからで作った。
- ◆だんご汁……………小麦粉を30分寝かせ、包丁は使わず手で薄く長く伸ばすのがこの地域流。いりこ出汁ににんじん・ごぼう・しいたけ・大根・野芋を入れ、醤油またはみと(味噌)仕立て。
- ◆卵はんぺん……………魚のすり身と卵の白身・黄身を分けて型に入れた白黄二層の祝い料理。料亭の皿には必ず一切れ添えられた。
- ◆とろめ……………生のちりめん(カタクチイワシ稚魚)。そのまま食べても甘く、出汁にしても絶品。
- ◆塩水おにぎり…… 漁師が船上で塩水で米を研ぎ、水で炊いた絶妙な塩加減のおにぎり。子どもは父の帰りを待って、これをもらうのが楽しみだった。

保存食とおやつの知恵

- ◆かきもち…………… 正月の餅を薄く切り、むしろの上で干した保存食。焼いたり炒めたりして一年もたせた。子どもには一人一つ「菌固め」として与えられた。
- ◆お釈迦様の鼻くそ……………花まつりに作るお菓子。あられと大豆を芋飴・黒砂糖でまとめたもの。
- ◆はったい粉(麦こがし)…麦を炒って擦った粉に黒砂糖とお湯を入れて練る。
- ◆里芋の浜辺貯蔵…………… 浜の砂地に穴を掘り藁を敷いて里芋を保存。地中温度が安定し長期保存が可能。すって餅に入れると箸で持てないほど伸びた。
- ◆片栗粉の練りもの…………… お湯で溶いて透明になるまで練り、砂糖を加えた滋養食。病人に食べさせた。

季節の行事と食

- ◆亥の子……………秋の夕暮れから子どもたちが藁で地面を叩き「亥の子の歌」を歌って各家を回り、芋まんじゅうやお菓子をもらった。
- ◆名月様・ぬすんぼん…供え物をいただいて回る行事。この日だけは畑のものを盗んでも叱られなかった。
- ◆竹鳴らし…………… 中津浦の冬祭り。山から切り出した孟宗竹を火であぶり石に当て、弾ける音を出す。参勤交代の帰還に由来するとされる。
- ◆祇園祭り…………… 大漁旗の船で臼杵の街へ。サーカスや屋台が並び、まんじゅうや巻きずしを船上で食べた。
- ◆正月…………… 門松は松竹梅、トシコシダナに 鏡餅・鯛・紅白のオスワリを供え、雑煮・ぜんざい・大椀料理で三日間を過ごした。

芋一つから団子・麺・うず巻き・飴を作り、浜の砂地で里芋を貯え、いりこの粉でみかんを甘くする——あまべの食文化は、海辺の暮らしの中で培われた知恵そのものであった。

