

MIZOBE食の継承運動2023

栄養士の卵！
チャレンジしました
～私達ができること～

レシピ集



ミゾベアー

別府溝部学園短期大学
イメージキャラクター

- ①地域との共食
- ②食文化継承
- ③農業漁業体験

MIZOBE食の継承運動

はじめに

令和5年度別府溝部学園短期大学食物栄養学科は、大分県と連携し地域での食育推進事業として「MIZOBE食の継承運動」をテーマに、様々な活動を行った。大分県各地の食文化の継承をとおして、若い世代に地域の食文化をいかに伝え残し実践していくか。若い世代とコミュニケーションを取り、実際に地域伝統食を食べていただき、また実際に調理を体験することで地域の食材や調理方法、地域食の成り立ちを知り、これからの健康を維持増進するための学習を深める「食育」を本学学生に実践してもらう活動を進めた。

地域地産の学食ランチ、MIZOBE食のフェスタ、地域の魚を利用した郷土料理講座等、多くの実践活動を行い、その一部として「料理レシピ集」を作成した。幼児から高齢者に至るチョット役に立つ郷土料理レシピ集として活用していただければ幸いである。

別府溝部学園短期大学 食物栄養学科
学科長 牧 昌生



も く じ

チャレンジ 01

地域における共食の場の提供

大分県の郷土料理 学食ランチ提供レシピ	・・・P1
MIZOBE食のフェスタ	・・・P3
日田市イノシシ肉使用（ジビエライス）	・・・P4
日出町ポーク使用（肉巻きおにぎり）	・・・P5
大分県産甘太くん使用（あなただけのパフェ）	・・・P6
別府市ざぼん漬け使用（スコッキー）	・・・P7
日出町鈴木養鶏場鶏卵使用（オムそば）	・・・P8
豊後大野産かぼすパウダー使用（かぼピス）	・・・P9

チャレンジ 02

食文化の保護、継承や日本型食生活の実践のための取組支援

公開講座①（郷土料理を探ろう）	・・・P10
公開講座②（秋の味覚を楽しもう）	・・・P15
公開講座③（おせち料理を一緒につくりませんか？）	・・・P18
幼児・高校生への食育（いしがきもちの提供）	・・・P19
高校生への食育（丸ぼうろの提供）	・・・P20

チャレンジ 03

農林漁業体験の機会の提供

農業体験（日田市大山町・天ヶ瀬町）	・・・P21
お魚さばき講座（美人ぶり・鯛・かぼすひらめ）	・・・P22
お魚さばき講座（刺身盛合わせ献立）	・・・P23
あとかぎ	・・・P24

地域における共食の場の提供



郷土料理にチャレンジ！ 学食ランチで共食を・・・

食物栄養学科では、大量給食管理実習の授業がありそこでは学生が考案したレシピを基に担当の学生で役割分担し大量調理を行います。献立を担当する栄養士役とその栄養士の指示により調理を進める調理員役。今年度の「MIZOBE食の継承運動」ということで地域の方や高校生を招き郷土料理に取組みました。その提供したレシピの一部を紹介します。〔実施日：10/19（木）、11/9（木）、11/30（木）、12/7（木）、R6.1/18（木）〕

給与栄養目標量配分表													
PFC=15:25:60	朝昼有の配分(%)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミン				食物繊維(g)	食塩相当量(g)
								レチノール当量(μg)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)		
1日給与栄養目標量		2100	79	59	315	670	10	700	1.15	1.25	100	18.5	6.7
朝食	30%												
昼食	38%	798	30	22	119	255	3.8	266	0.43	0.47	38	7.0	2.5
夕食	32%												
作成昼食献立		796	32.3	23.7	121	242	4.1	383	0.39	0.39	84	9.3	3.1
P:F:C=16:27:61 動たん比=6 1. 6%													
献立表・単価													
献立名	食品名	一人分重量(g)	単価(100gあたり)	金額	調理方法								
ごはん	うるち米	75	38	29	1 前日から、クチナシの実を水に浸して色を出す。 2 色が出たら、研いでザルにあげておいた米に水と合わせて炊く。								
	水	105											
	クチナシの実	0.1 (5個)	198	8									
宇佐からあげ	にわとりもも・皮つき	60	100	60	1 鶏肉に塩、こしょうをする。 2 おろしにんにく、醤油、酒を合わせて漬けておく。(1時間くらい) 3 2の鶏肉と3の衣を合わせる。 4 低温でじっくりと揚げ、揚げあがりに高温にしてカリッとさせる。 5 ブロッコリーを洗いスチコンで蒸したものを添える。								
	にわとりむね・皮つき	30	60	18									
	おろしにんにく	2	198	1									
	料理酒	1	10	1									
	塩	0.5	11	0.5									
	こしょう	0.2	594	1.2									
	濃口醤油	2	3	0.1									
	片栗粉	10	30	2									
	調合油	6	30	14.7									
ブロッコリー	30	80	37										
あいまいぜ					1 乾しいたけと切り干し大根を水でもどす。 2 ごまをする。 3 しいたけ、にんじん、こんにゃくをほそ切りにする。 4 しいたけ、にんじん、切り干し大根、こんにゃくをAの調味料で汁気なくなるまで煮る。 5 こまつなをスチコンで蒸す。 6 スチコンで豆腐を加熱し水切りをして、2のすりごまを加え、再度すり合わせる。 7 Bの調味料で味を整える。 8 具材を入れて混ぜ合わせる。								
	こまつな	30	100	20									
	木綿豆腐	20	22	5									
	切り干し大根	5	410	11									
	にんじん	4	20	1									
	板こんにゃく	15	41	7									
	乾しいたけ	1	525	8									
	いりごま	3	92	3									
	濃口醤油	A	3	3		0.1							
	本みりん		2	5		0.1							
	上白糖		2	20		0.1							
	しいたけだし汁		10										
	塩	B	0.15	11		0.1							
	上白糖		1.5	20		0.1							

令和6年1月18日（木）

3 班 メンバー：谷口結愛、船山希美、津々見真里



工夫した点

- ・宇佐市出身の学生が二名いたので、主食を名物の宇佐から揚げにしました。
- ・黄飯かやくのかやくは、本来は豆腐を具材に入れるのですが、今回は旬の物を取り入れるために里芋も代わりに入れています。
- ・さらに、大分の特産品であるかぼすの果汁をアガーで固め、爽やかなゼリーにしました。

献立名	食品名	一人分重量(g)	単価(100gあたり)	金額	調理方法
★ かやく	さといも	20	22	5	1 ごぼうをうすぎりにして、水にさらす。 2 さといも、にんじん、大根を大きめの拍子切りにする。 3 白ネギを斜め切りにする。 4 回転鍋にだし、エソミンチ、ごぼう、大根、にんじん、ねぎ、さといもをいれて煮炊く。 5 調味料で味を整える。 6 火を止める前に1cmに切ったねぎを加える。 (白ネギの青い部分)
	ごぼう	20	38	9	
	だいこん	80	17	14	
	にんじん	30	20	6	
	根深ねぎ	35	50	19	
	えそ	20	150	30	
	調合油	1	30	14.7	
	かつお・昆布だし汁	60			
	濃口醤油	2	3	0.1	
	薄口醤油	5	3	0.2	
	本みりん	2	5	0.1	
	料理酒	6	10	1	
	塩	0.1	11	0.1	
★ かぼすゼリー	アガー	3	525	6	1 アガーと砂糖をあわせる。 2 水を入れた鍋に1を少しずつ入れ、ダマがなくなるまで混ぜ合わせる。 3 2が沸騰したら火を止め、鍋にしぼった果汁をいれて混ぜる。 4 器に入れて、固めたら完成。
	上白糖	20	20	4	
	水	100			
	かぼす果汁	20	162	37	

材料費（1人分） 425 円

地域における共食の場の提供



大分県産食材で料理にチャレンジ！ Mizobe食のフェスタで共食を…

令和5年11月23日（木）祝日

食物栄養学科の最大の行事として「MIZOBE食のフェスタ」を開催しました。学生自身が自分達でイベントをしたいという学生の思いからはじまったこの企画には、MIZOBE食の継承運動を取り入れ「大分県産の食材」をふんだんに盛り込みました。



【日田市】 イノシシ肉使用



★学生考案レシピ
Mizobe食のフェスタより

ジビライス

イノシシ肉のミンチを使ってタコライス風に作りました。
ジビエ特有の臭みがないので食べやすいと思います。

分量

■ご飯	
精白米	…80g
水	…120ml
■タコミート	
猪肉ミンチ	…70g
ニンニク	…4g
玉ねぎ	…25g
油	…3g
ケチャップ	…12g
ウスターソース	…6g
醤油	…12g
チリパウダー	…適量
オールスパイス	…適量
ローリエ	…1枚
レタス	…15g
パプリカ	…20g
粉チーズ	…適量

作り方

- ご飯
①洗米して、浸漬させ炊飯器で炊く。
- タコミート
②ニンニク、玉ねぎはみじん切りにし、調味料を合わせておく。
③フライパンに油をひき、玉ねぎ、にんにくを炒める。香りが立ったら、イノシシ肉ミンチを加えほぐすように炒める。
④火が通ったら、調味料、ローリエを加え味を整える。
- 野菜
⑤パプリカは1cm角に切り、フライパンで炒める。
⑥レタスは一口大にちぎる。
⑦ご飯に野菜をのせ、その上にタコスをのせる。
お好みで粉チーズをかける。

大分食材メモ

今回使っているジビエは、大分県日田市でジビエ工房をしている tracksさんから調達いたしました。
ジビエとはフランス語であり、狩猟によって食材として捕獲された狩猟対象の野生の鳥獣、またはその肉を指します。
ジビエの魅力は何といても滋味深い味と栄養価が高いことです。
また、鉄分が豊富なので貧血予防にもおすすめです。

【日出町】 日出ポーク使用



日出ポークが美味しい！スープがあったかい♪

肉巻きおにぎりとミネストローネ

肉巻きおにぎりのお肉には、県産『日出ポーク』を使用してます🐷
ネギも大分県産「大分味ーネギ」を使用しています！

分量(1人分)

■肉巻きおにぎり

日出ポーク	…50g
ごはん	…120g
◎小麦粉	…5g
◎醤油	…12g
◎料理酒	…8g
◎みりん	…8g
◎水	…3g
サラダ油	…適量
★大分味ーネギ	…1g
ごま	…適量

■ミネストローネ

キャベツ	…10g
玉ねぎ	…8g
人参	…8g
ジャガイモ	…25g
マカロニ	…13g
おろしニンニク	…2g
トマト缶	…35g
◎水	150cc
◎コンソメ	5g
塩・胡椒	少々
オリーブオイル	3g
パセリ	適量

作り方

■肉巻きおにぎり

- ①ご飯はやや固めに炊き、俵型に固く握り、粗熱をとる。
- ②タレの材料を合わせ沸騰させ、冷ましておく。
- ③肉に②を漬け込み、①に隙間がないように巻く。
- ④フライパンに並べ、焼く。
- ⑤焼けてきたら、表面にハケで軽く塗る。

■ミネストローネ

- ①野菜を1cm角に切る。マカロニは茹でておく。
- ②鍋にニンニク、オリーブオイルを熱し、野菜を加えて炒める。その後、トマト缶を入れ、◎を加えて煮立たせる。
- ③中火で10分ほど煮て、塩・胡椒で味を調え、お皿に移し、パセリを散らす。

大分食材メモ

「日出ポーク」は、大分県日出町で生産されているブランド豚です。一般的な豚肉と比較して、柔らかな肉質と旨味の強さが特長です。また、日出町は暑さに弱い豚にも過ごしやすい気候です。日出生まれ、日出育ちの豚をおが粉豚舎で一頭あたりのスペースを広く確保し、のびのびと育てています。
「大分味ーねぎ」とは大分県で生産される「小ねぎ」のブランド名のことで、大分県を代表するブランド野菜です。

【大分県産】

さつまいも 甘太くん使用



★学生考案レシピ
Mizobe食のフェスタより

トッピングが選べる♪あなただけのパフェ

分量 (4人分)

作り方

材料

分量

白玉

白玉粉

100 g

水

100 g

イチゴパウダー

3 g

抹茶ムース

牛乳

100ml

抹茶

4 g

砂糖

50 g

粉ゼラチン

5 g

水

T2

生クリーム

150ml

砂糖

T1

さつまいもスティック

さつまいも

適量

揚げ油

適量

●白玉の作り方

- ①白玉粉をボウルに入れて、水を半分量入れてこねる。生地がボロボロになるなら、少しずつ水を加えていく。
- ②耳たぶの硬さぐらいになったら、大きさをそろえて丸める。
- ③お湯を沸かし、茹でる。白玉が浮きあがってきってから追加で1分ほどゆでる。

●白玉（赤）の作り方

- ①白玉粉とイチゴパウダーをボウルに入れる。
- *ここからは、白玉（白）と同様。

●抹茶ムースの作り方

- ①抹茶と砂糖を混ぜ、牛乳を少しずつ入れて混ぜる。
- ②水を入れたカップにゼラチンを入れふやかす。
- ①をこしながら鍋に入れ弱火で沸騰直全まで、ヘラで混ぜながら温める。火を止め、ゼラチンを入れる。
- ③生クリームに砂糖を入れて泡立てる。6分たてにする。
- ④生クリームが入ったボウルに②を加え、混ぜる。
- ⑤カップに入れて冷やし固める。

●さつまいもスティックの作り方

- ①さつまいもをスティック状に切って、水にさっとつけて、キッチンペーパーで拭き取る。
- ②フライパンに油を用意して、180℃の油で5分揚げる。
- ③砂糖を適量まぶして完成。

お好みでコーンフレーク、あんこ、わらび餅等をトッピングしてもOK!

【別府市】 ざぼん漬け使用



★学生考案レシピ
Mizobe食のフェスタより

大分の柑橘とクリームチーズのスコッキー

オレンジと、別府のお土産で人気の「ざぼん漬け」を使い、
柑橘の香り&ほのかな苦みとクリームチーズが相性ばっちりです。

分量（直径5cm円形×9個分）

作り方

■スコーン生地

薄力粉	…200g
ベーキングパウダー	…小さじ1
◎砂糖	…大さじ4
◎塩	…小さじ1/4
◎無塩バター	…50g
クリームチーズ	…50g
牛乳	…70ml
オレンジ	…1/2個
★水	…100ml
★砂糖	…大さじ3

■トッピング

ざぼん漬	…2個
ホワイトチョコ	…1枚

■オレンジシロップ作り

- ①オレンジをいちょう切り（トッピング用）、みじん切り（生地に練りこむ用）に切る。
- ②小鍋に★の水と砂糖、①のオレンジを入れてトロットとするまで煮詰め、冷ます。

■スコーン作り

- ③ボウルに薄力粉、BPをふるい入れ、◎を加え混ぜる。
- ④牛乳とみじん切りオレンジを加え、生地をひとまとめにする。
- ⑤生地を9等分し、クリームチーズを包んで成形。
- ⑥②のオレンジのいちょう切りを乗せる。
- ⑦170℃オーブンで20分焼く。
- ⑧お好みでざぼん漬けやホワイトチョコをトッピング。

大分 食材メモ

津久見市のサンクィーンは大分の温暖な気候を利用して県南を中心に栽培されています。

また、ざぼんとは果肉も皮も美味しく食べられる果物で、ざぼん漬は別府で愛されているお菓子で、ほろ苦さと香りを楽しめます。

大分県は他にも柑橘類が多く栽培され、愛されています。

そのまま食べるのもよし、お菓子などでアレンジするにもよし、の柑橘を食卓に取り入れてみませんか？

【日出町】 鈴木養鶏場の 鶏卵使用



ふっくら卵のオムそば

野菜たっぷりの焼きそばに、日出町にある「鈴木養鶏場」さんの卵をトッピングしました！ボリュームたっぷりの一品です♡

分量（1人分）

焼きそば麺	1玉（150g）
にんじん	15g
キャベツ	30g
もやし	20g
ピーマン	10g
豚肉	40g
油	8g
液体ソース	50g
こしょう	0.01g
水（麺がかたい時）	適量

作り方

- ①野菜をカットする。
- ②野菜と麺を別々に炒め、ソースで味をつける。
- ③薄焼き卵を焼く。
- ④焼きそばに卵、ソース、マヨネーズ、青のりをトッピングして完成！

◇トッピング

卵	1個（50g）
牛乳	15g
油	5g
液体ソース	20g
マヨネーズ	10g



鈴木養鶏場さんについて

◇オリジナル飼料と天然水◇

飼料には非遺伝子組換トウモロコシや、県産の飼料米、天然水、整腸作用のための炭、鶏の体力増進と抵抗力強化のためニンニクなど、天然素材にこだわった安心安全な飼料を与えておられます。

◇鶏の健康管理◇

体重管理や雛のうちのワクチン接種の他、ストレスフリーな飼育をされています。また、鳥インフルエンザに対しては、野鳥の侵入防止や鶏舎の消毒など徹底して行っておられます。

卵の販売だけでなく、色々な商品開発をされ、消費者に喜ばれています。

【豊後大野産】

かぼすパウダー使用



豊後大野産
かぼすパウダー使用

★学生考案レシピ
Mizobe食のフェスタより

かぼピス

カボスパウダーは苦みが強いのですが、炭酸水やゼリーが入っている事でさっぱりして、とても飲みやすくなっています。またカボスパウダーは本来捨てるはずの果皮を使っているため、SDGsに関連しています。

分量 (1杯 260ml)

作り方

・かぼピス

炭酸水 … 150g

カルピス原液 … 50g

かぼすパウダー … 1.2g

かぼす … 1/10切れ

(A)

ゼラチン … 1g

湯 … 50ml

砂糖 … 7g

(B)

水あめ … 5g

かぼすパウダー … 0.2g

①砂糖ゼラチンを混ぜ合わせておく。

②沸騰した湯を60℃まで冷まし①を入れ溶かす。

③さらにBを入れ溶かす。

④バットに③を入れ固める。

⑤④の固まったゼリーをクラッシュして袋に60gずつ入れてシーラーをして冷やしておく。

⑥当日コップにカボスゼリーを入れ、かぼすパウダーとカルピスを入れ混ぜ合わせ、半月のカボスを入れる。

⑦⑥に炭酸水を入れたら出来上がり。

クエン酸、ビタミンCをたっぷり
含んだ天然のサプリメントとして
注目を集めています！

大分
食材メモ

江戸時代初期に中国から伝わり、万病に効く医薬品として栽培されていました。日本でのかぼす栽培の発祥地は大分県臼杵市で、宗源という医者が京都から持ち帰った苗木を植えたのが始まりであるといわれています。

現在でも樹齢200年前後のかぼすの木が点在しているそうです。
かぼすの由来：江戸時代に蚊を追い出すために皮を刻んで使っていたことから、「蚊いぶし」から「かぶし」→「かぼす」と呼ぶようになったといわれています。
「JAグループのホームページ」より



公開講座①（オープンカレッジ） 郷土料理を探ろう



令和5年8月19日（土）

「大分県食材と郷土料理について学び、次の世代に伝え継ぎたい」と考えている若者に対して、本学教授望月美左子が郷土料理についての講義並びに調理実習（かちえびちらし・鶏めし・石垣もち・やせうま）の公開講座を実施しました。

楊志館高等学校生2名は本学学生と共に郷土料理を学びました。

①煮ぐい（中津市・宇佐市）



中津市の郷土料理である「煮ぐい」を紹介します。煮ぐいはお客事に作られていたご馳走です。「煮ぐい」という名前の由来は、一度目は汁気を多く作って汁物として食べ、煮返して汁気が無くなったところを二度目は煮物として食べることから『二度食う』→『煮ぐい』と言われています。

中津市ホームページ「煮ぐい」お手軽食育レシピより

それぞれの地域で作り継がれてきた料理がありますね。ご家庭の作り方を教えてください。

★オリジナルレシピ

材料（1班分）

鶏もも肉	80 g
乾椎茸	2枚
こんにゃく	40 g
にんじん	40 g
ごぼう	40 g
小ねぎ	少々
だし汁	800ml
（乾しいたけの戻し汁に水を加える）	
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ4
薄口しょうゆ	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ2
サラダ油	適量

作り方

- ①鶏肉はひと口大に切り、酒を少しふりかけておく。
- ②乾椎茸は水で戻して、ひと口大に切り、こんにゃくは下ゆでしてスプーンでちぎる。にんじん、ごぼうは皮をむいて乱切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ③鍋にサラダ油を熱して鶏肉を炒めて、だし汁を加える。その他の材料も入れてアクを取りながらゆっくり煮込む。
- ④材料が柔らかくなったら味付けをする。椀に盛って小ねぎをちらす。

宇佐市の海産物（勝ちえび）を使った ②かちえびちらし



★オリジナルレシピ



有限会社 上野水産（宇佐市大字長洲）
ホームページより出典

材料（4人分）

米	400g
水	520g
かちえび	25g
合わせ酢	
酢	80g
砂糖	80g
塩	1g
ごぼう	35g
もどし椎茸	25g
もどし汁	
みりん	適量
しょうゆ	適量
煮豆	35g
ブロッコリー	1/2株
ゆで卵	1個

作り方

- ①米を研ぎ、分量の水とかちえびを加え、30分おいてから炊飯する。
- ②ごぼうをさがきにする。
- ③もどした乾椎茸は荒みじんに切り、②のごぼうと一緒に甘辛く味付けしておく。
- ④煮豆を作っておく。
- ⑤合わせ酢の調味料を混ぜて、ひと煮たちさせておく。
- ⑥炊きあがったご飯に⑤の合わせ酢をあわせ、③④の具を混ぜ合わせる。
- ⑦ゆで卵を卵黄、卵白にわけ、それぞれ裏ごしておく。
- ⑧ブロッコリーを塩ゆでにする。
- ⑨⑥を皿に盛り、⑦の卵白、卵黄、⑧のブロッコリーを盛り合わせる。

昔ながらのシンプルな吉野鶏めし風レシピ

③鶏めし

★オリジナルレシピ



材料	一人分 (大きめのおにぎり 3 個分)
精白米	1 5 0 g
水	2 2 5 g
ごぼう	1 5 0 g
鶏もも肉皮付き	5 0 g
鶏むね肉皮付き (種鶏)	5 0 g
にんにくみじん切り	1 g
油	1 g
上白糖	1 0 g
清酒	1 0 g
濃口醤油	3 0 g

大分県は、ハレの日や来客があるときなどによく作られてきた。特に、大分市吉野地区の鶏めしが親しまれている。大分県在住の短大生に、鶏めしについて認識度調査を行なったところ、「鶏めし」というと、上記のような鶏肉とごぼうを炒め煮したものを混ぜご飯にしたものと答える者が多かった。また、自分で作るよりも、弁当として購入するものも多いことがわかった。(平成28年4月別府溝部学園短期大学にて調査)

今回のレシピについては、材料・調味料等の分量については、現在、好まれるのではないかと考えたおおよその分量とした。昭和30年以前は、もっと味が甘辛く、各家庭により異なっていたようである。

作り方

- ①精白米を洗米し、30分以上浸水させておく。
- ②ごぼうをさがきに切り、水につけ、ザルにあげておく。
- ③鶏肉は、こま切れにしておく。
- ④炊飯をし始めたら、具を炒め煮にする。
- ⑤鍋に油を敷き、みじん切りにしたにんにくを入れ炒め、③の鶏肉を入れ炒める。さらに、②のごぼうを入れ炒める。砂糖、清酒、濃口醤油を入れ、炒め煮にする。
- ⑥ほぼ炊飯が炊きあがりかけたら、⑤の温かい具を炊飯器に入れ、もう一度加熱一煮立ちさせて、火を消す。全体が混ざるようにかき混ぜ、水分を蒸発させる。

大分県の色々な地域で食されている代表の郷土料理

④だんご汁

材料（6人分）

小麦粉（薄力粉）	500g
塩	13g
水	250cc
だし汁（いりこ・昆布）	適宜
大根	10cmくらい
人参	1本
ごぼう	1本
里芋	5個
豚肉	150g
小ねぎ	適宜
味噌	150g

レシピ提供：「次代に残したい大分の郷土料理」

<https://www.pref.oita.jp/soshiki/13900/kyoudoryouri.html>



だんごの作り方

小麦粉は弾力がある地粉を使用する。
入手できなければ、薄力粉を使用する。
水は、粉がまとまり、こねやすい量を加える。
こねて親指程度に丸めて、20分以上寝かせる。
寝かせている間に具材の準備をする。
大分のだんご汁は、手でのばすのが特徴である。

だし汁のとり方

昆布は、水に入れて沸騰前に取り出す。
いりこは、水に入れて沸騰後5分以上煮る。
花かつおでだしをとるときは、沸騰前に入れて沸騰したらこす。



★オリジナルレシピ

具材

大根・にんじんなどの根菜類、里芋・さつまいもなどの芋類、乾椎茸・大根切り干し・わらびなどの乾物野菜、たけのこ・なす・かぼちゃなど季節の野菜などその時々入手しやすいものが使用される。

来客時には鶏肉を使用する。最近では豚肉を入れる家庭が増えている。

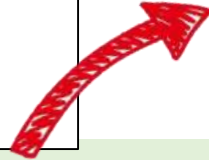
調理方法

具材が煮えてきたら、延ばしながらだんごを入れて煮て、味噌で味を整える。

別府市石垣地域の名称が入る大分県の郷土おやつ

⑤石垣もち

材料 (5人分)
小麦粉(中力粉) 250g
ベーキングパウダー 8g
さつまいも 正味330g
砂糖 38g
塩 6g
水 およそ60ml



作り方

- ①さつまいもの皮をむき、1.5cm角で厚さ2~3mmの大きさに切る。
※きれいなさつまいもなら、皮をむかなくても彩りが良い。
- ②水に浸けて、アクを抜き、アクが抜けたら水を切る。
- ③砂糖をまぶして、さつまいもから水分が出てくるまで、少しの間放置しておく。
- ④ベーキングパウダーを混ぜた小麦粉をさつまいもに合わせ入れ、さつまいもに粉をまぶすように混ぜる。
- ⑤塩を溶かした水を、少しずつ入れながら、よくこねる。水の分量は加減する。
※一度に全部入れないように。
- ⑥生地が手につかなくなったら、手で丸める。
- ⑦蒸し布を敷いた蒸し器に並べ、湯気の上だった蒸し器で、さつまいもに火が通るまで約15分間蒸す。

由布市発祥といわれている郷土おやつ

⑥やせうま

材料 (1班分)
小麦粉(中力粉) 500g
塩 13g
水 250ml
きなこ 適量
砂糖 適量
塩 少々



作り方

- ①小麦粉に塩を入れて混ぜ、水を少しずつ加える。
- ②よくこねる。水は粉の状態を見ながら加え、一度に全部入れてしまわないようにする。
- ③手につかなくなるまでこねたら、丸くまとめる。
- ④濡れフキンで包んで、1時間くらい寝かせる。
- ⑤寝かせた後、棒状にして、親指大にちぎる。
- ⑥手のひらを使ってのばし、濡れフキンをかけてさらに寝かせる。
- ⑦手でのばして、鍋の熱湯に落としてゆでる。
- ⑧ゆであがっただんごを冷ましてきなこ、砂糖をまぶす。



公開講座②（オープンカレッジ） 大分県の味覚を楽しもう 大分県食材使用料理

ゆでもち

令和5年10月6日（金）

大分県農林水産物の小麦粉（地粉）・牛肉・豚肉・鶏肉・鰹・ごぼう・ニラ・もやし・パプリカ・小ねぎ・生姜・乾し椎茸を美味しく調理する方法を学びました。この中の魚のつみれ汁は、後日、全国豊かな海づくり大会～おんせん県おおいた大会～海博1年前プレイベント「おおいた海博」（令和5年11月4日）で「鰹のつみれ汁」にアレンジし提供しました。



大分三色丼

- ・鶏唐揚げ
- ・牛ごぼう
- ・豚ニラ

つみれ汁（鰹）



大分三色丼（鶏唐揚げ・牛ごぼう・ニラ豚炒め）

ご飯 材料 4食分
 米（大分ひのひかり） 320g
 水 480g

ご飯 作り方
 炊飯器でご飯を炊いておく。

鶏唐揚げ 材料4人分
 鶏肉もも肉 240g
 ニンニク 4g
 生姜 4g
 濃口醤油 12g
 清酒 4g
 片栗粉 12g
 揚げ油 適量
 キャベツ 100g
 湯布院パプリカ 20g

鶏唐揚げ 作り方
 ①鶏を1個20g程度一口大に切る。
 ②おろしにんにく・おろししょうが・清酒・濃口醤油を混ぜ合わせ、鶏肉を1時間以上漬けて冷蔵保存しておく。
 ③きゃべつ、パプリカは、せん切りにする。水気を切っておく。
 ④下味をつけた肉の水気を軽く切り、片栗粉をまぶして、揚げる。

牛ごぼう 材料 4人分
 大分和牛薄切り 160g
 戸次ごぼう 150g
 にんじん 40g
 生姜 20g
 清酒 12g
 砂糖 8g
 みりん 12g
 濃口醤油 28g
 油 4g

付け合わせ：
 紅ショウガ
 柚子胡椒

ニラ豚炒め 材料4人分
 豚肉ロース 160g
 大分にら 80g
 竹田名水もやし160g
 塩 4g
 胡椒 少々
 油 3g

ニラ豚炒め 作り方
 ①豚肉は5cmの拍子木切りにする。
 ②にらは、5cmの長さに切る。
 ③もやしは、ひげ根を取っておく。
 ④フライパンを火にかけ、油を入れ、豚肉、もやし、にらの順に炒め、塩・胡椒で味を整える。
 ⑤好みで柚子胡椒を添える。

牛ごぼう 作り方
 ①ごぼうはささがき切りにし、水にさらす。
 ②にんじんもささがき切りにする。
 ③生姜はせん切りにする。
 ④鍋に油をしき、ごぼう、にんじん、生姜を炒める。
 ⑤清酒、みりん、砂糖を入れ、ごぼうがしんなりしたら、濃口醤油を入れ、牛肉を広げながら入れ、火が通ったら、すぐに牛肉を引き上げる。
 ⑥盛り付け時のために、ごぼう煮と牛肉煮はわけておく。

盛り付け

- ①どんぶりにご飯をつぐ。
- ②キャベツパプリカをのせ、キャベツの上に鶏唐揚げをのせる
- ③にら豚炒めをのせる
- ④最後にごぼう煮をのせ、その上に牛肉煮をのせてできあがり。

※好みで、紅ショウガや柚子胡椒を天盛りにする。

つみれ汁（鰻）

「鰻つみれ」
も美味しいよ！

材料（4人分）
 魚つみれ 80 g 1人20g2個 鰻又は鱧 使用
 乾椎茸 2枚
 ごぼう 40 g
 里芋 80g
 にんじん 40 g
 こんにゃく 40 g
 小ねぎ 少々
 昆布だし汁または水 600ml
 （乾しいたけの戻し汁に水を加える）
 塩 3 g
 薄口醤油 1 2 g



作り方

- ①魚を3枚におろし、身をすり身にし、塩、生姜、ねぎ、卵、片栗粉を入れてまるめる。
- ②乾椎茸は水で戻してうす切り、ごぼうは皮をむいてささがき、里芋は半月切り、にんじんはいちょう切り、こんにゃくは下ゆでしてスプーンでちぎる。小ねぎは小口切りにする。
- ③鍋に椎茸、ごぼう、里芋、にんじん、こんにゃく、昆布だし汁を入れて加熱する。
- ④沸騰したらアクを取り、つみれを入れ火を中火にして煮る。途中、アクが出たら取る。
- ⑤材料が柔らかくなったら塩、淡口醤油で味付けをする。椀に盛って小ねぎをちらす。

ゆでもち

材料（8枚分）
 地粉（中力粉） 2 0 0 g
 塩 3 g
 湯 1 2 0 g
 こしあん 2 4 0 g



作り方

- ①地粉と塩、湯を入れこね、1時間以上寝かしておく。
- ②生地を8個に分ける。
- ③こしあんを8個に分け、丸めておく。
- ④②の生地をのばし、こしあんを真ん中に入れ、まんじゅうのようにつつみ、平たくする。
- ⑤④を熱湯の中に入れ、ゆで、ざるにとる。
- ⑥温かいうちに、ラップに包む。



公開講座③ (オープンカレッジ)

郷土料理・大分県食材使用

おせち料理を一緒に作りませんか？

公開講座

おせち料理を一緒に作りませんか？

No.1

えびつや焼き・黒豆・伊達巻卵・田作り・含め煮・栗きんとん・紅白なます
・雑煮 (かまぼこの飾り切り) (ごぼうの牛肉巻き・昆布巻き)

2023年12月30日(土) 9時から13時 別府清部学園短期大学 85 年館調理室

えびつや焼き

材料	(5人分)
有柄えび	5尾
塩	5g
酒	5g
みりん	20g

作り方

- ① えびはからをつけたまま背わたを取り、塩と酒をふってしばらくおく。
- ② オーブンで両面を焼き、みりんをつけたはけで2~3回ぬってつやを出す。

えびは、わごと背を丸めて焼きます。(長寿を表す)



黒豆

材料	(5人分)
黒豆	100g
熱湯	400ml
砂糖	70g
濃口醤油	10ml
塩	2g
さびたくぎ	1~2本

作り方

- ① 黒豆は良く洗いざるにあげておく。
- ② さびたくぎは洗って布袋に入れておく。
- ③ 大きめの鍋に、熱湯・調味料・①黒豆・②鉄くぎを入れてふたをし、一晩おく。
- ④ ③を中火にかけ、沸騰してきたらアクを丁寧にとる。
- ⑤ ごく弱火にし、落し蓋をして7~8時間煮る。水が減ったら、さし水をし、いつも豆が浸っている状態にする。
- ⑥ 煮えたら、汁のまま冷まし、味を含ませる。

令和5年12月30日(土)

一般参加者と本学学生(留学生も含む)と共に、おせち料理を楽しみました。





若い世代に郷土料理を引継ぐために 別府市の幼児・高校生へ 郷土おやつ『石垣もち』の提供

認定こども園ひめやま幼稚園の全園児のみなさんに提供！

令和5年11月8日（水）

本学1年生の学生16名と認定こども園ひめやま幼稚園の5歳児52名の園児とで「いしがきもちのクッキング」を実施しました。

学生から「いしがきもちの由来」や「作り方」の説明を行い調理開始。園児は、なれない包丁をもちながらさつまいもを一生懸命に切っていました。4歳児以下の方には、調理された「いしがきもち」を試食してもらい保護者にはいしがきもちの作り方のレシピと郷土料理についての意識調査の協力を依頼しました（試食した園児数218名）。「楽しい」「美味しい」の声がありました。



大分県立中津東高等学校の 全校生徒さんへ提供！

（中津市と協働食育事業）

令和5年11月16日（木）

本学15名の学生（留学生含む）と中津市の管理栄養士の先生（2名）・中津市食生活改善推進委員（5名）の方と協働で中津東高等学校にて食育イベント及び「石垣もち」900個の無料配布を行いました。「懐かしい！大好き」「美味しかった」の声があった。また、この活動を大分合同新聞に掲載されました。



学校法人 溝部学園

別府溝部学園高等学校の 全校生徒さんへ提供！

令和6年1月29日（月）

本学1・2年生が、スチームコンベクションを使って「石垣もち」を600個作って別府溝部学園高等学校の全生徒・教職員へ無料配布を行った。「すごく美味しかった」との声があった。





若い世代に郷土料理を引継ぐために 中津市の高校生への食育

中津銘菓『丸ぼうろ』にチャレンジ！無料提供してみた

大分県立中津北高等学校の3年生
43名に食育出前授業実施！
(中津市と協働食育事業)

令和5年12月20日（水）

中津北高の3年生43名を対象に本学1年生による食育出前授業を行いました。中津市の管理栄養士の先生と食生活改善推進委員の方の協力により「高校卒業後の食生活」と「中津市の郷土料理」や食育のボランティア活動の講話であった。高校生は「卒業してからのためになった」「郷土料理懐かしいな調理実習しました」などの声がありました。

全生徒へ「丸ぼうろ」提供！

令和6年1月29日（月）

「丸ぼうろ」600個（1200個）を学校に配達しました。高校生には、「楽しみにしていた」「嬉しい」「美味しい」などの声がありました。



中津市の銘菓「丸ぼうろ」は、家庭で作るおやつというよりも慶弔時によく提供されているお菓子なのです。また、袋には拌み合わせた二枚の丸ぼうろが入っているのが特徴です。
江戸時代、中津城藩主である奥平昌高が長崎で食べたカステラに感動して、中津市の菓子職人に作らせたことがはじまりだとの言い伝えがあります。（諸説あり）

1200個にチャレンジ

【丸ぼうろ】5人分…1人分2個
(10個分)

薄力粉……100 g
B P………1 g
卵（M）……1個
はちみつ……15 g
水………6 g
砂糖………60 g

1200個を作りには
どれくらいの量？

小麦粉12kg、BP240 g、卵120個
はちみつ1.8kg、水720 g、砂糖7.2kg

【注意喚起】

体内で抵抗力のできていない1歳未満の乳幼児には
はちみつを与えないでください！



農業体験にチャレンジ！

- ◆日田市大山町第6産業試食及び講話
- ◆日田市天ヶ瀬町 湯浅農園（梨狩り）

令和5年9月28日（木）・9月29日（金）

日田市大山町の第6次産業や地元地域で作られている食材を試食し大分県日田市の農業の取組みを学んだ。また、農業体験として天ヶ瀬町の梨園に出向き生産者の日々の作業の講話を聞きことで、「こんな苦労があったのか」と学生が言いながら梨狩りの体験を行った。「梨狩りって楽しい」「日田にこんな美味しい梨を作る梨園があるなんて知らなかった」などの声がありました。





お魚さばき講座にチャレンジ！

[美人ぶり・鯛・かぼすヒラメ]

南部振興局・佐伯市水産課・佐伯市蒲江漁業青年部連絡協議会（協力）

令和6年2月10日（土）

若い人達に、魚食ならびに伝統料理を伝える活動と位置づけ、本学学生22名（留学生含む）のみではなく、亀川小学校の生徒とその保護者及び一般の方（10名）も参加して実施。佐伯市蒲江漁業青年部連絡協議会の皆さん約15名がサポートして下さり大魚の捌きを行った。「美人ぶり」や「鯛」を刺身・吸い物・カルパッチョ・ホイル焼きなどに調理し共食を楽しんだ。上手に捌く人もいれば、悪戦苦闘する学生の姿も「こんな大きな魚を捌いたことがない楽しい」「ぶりの刺身がとっても美味しい」などの声があり、生魚を食べない国の留学生も異国の料理を楽しみました。



お魚さばき講座での調理実習 【献立表】

調理室調理台8台+師範台1台 飯茶碗、各平皿、丸皿、洋皿、醬油皿、お椀、ペットボトル茶、箸、箸置き 各72枚使用					
	食品	一人分	一班分(8人分)	備考	作り方
★ ご飯	米	80			全員分で80g×72食=5760 →約6kg まとめて炊く(調理室3kg 給食室3kg)
	水	120			
★ 刺身の盛り合わせ	鯛		半身	腹身・背身	デモンストレーションをよく見て、盛りつけをする。 (ヒラ造り、そぎ造り、うす造り) 鯛・鯛ともに腹身・背身の柵をそれぞれヒラ造りにする。 1人分1皿に大根のゲンと大葉・カボス、鯛腹身2切れ・背身2切れ、鯛腹身2切れ・背身2切れを盛り合わせる。 
	鯛		半身	腹身・背身	
	大根(けん)	40		1班300~400g	
	大葉	1枚	8枚		
	かぼす	1切れ	1個		
	練わさび(チューブ)			皿に盛り合わせ	
★ 湯煮ピリ辛中華ダレ パプリカカルパッチョ風	刺身しょうゆバージョン	1個		皿に盛り合わせ	①刺身と同様に切ったプリに塩をしっかりとふっておく。 ②大きい鍋に湯を沸かし、火を弱める。 ③湯に酒を入れる。 ④魚を入れ、沸騰しない火加減で静かに煮る。(2~3分:目安は骨から身の端が浮き上がる。もしくは身がほぐれる感じが出るまで) ⑤せん切りパプリカを彩り良く皿に盛り、その上に、魚をならべ、たれをかけて完成。 <ピリ辛中華だれ> ①白ネギはみじん切り、小ネギは小口切りにする。 ②しょうゆ、酢、砂糖、ゴマ油を混ぜる。おろし生姜、刻んだ白ネギ、炒りゴマを加える。 ③豆板醤は好みで少量加える。(小さじ1/4程度) ☆ハラル対応:酒×。湯引きに変更。 小鍋でさっと煮る。(煮すぎ注意) タレはそのままでOK。
	プリの切り身		2kg程度	柵 半身分	
	塩		適宜		
	こしょう		少々		
	酒		150cc	水の5%	
	白ネギ		10cm		
	おろし生姜		大さじ1/2		
	濃口しょうゆ		90g		
	酢		40g		
	砂糖		20g		
	豆板醤		適量		
	ゴマ油		大さじ1		
★ 鯛の包み焼き	すりゴマ		大さじ1.5		①タイは厚み1~1.5cm程度のそぎ切りにする。白ワインと淡口しょうゆを混ぜ合わせたものを振りかける。 ②アルミホイルにタイを並べ、野菜を載せる。 ③マヨネーズを線のように細く絞りかける。 焼くと膨張するので余裕をん持たせて包み、端を巻き込んで折る。 ④天板に並べ、200℃のオーブンで7分程度焼く。 ☆ハラル対応:白ワイン×。 「軽く塩コショウをふる」に変更。 その後の手順はそのままでOK。
	パプリカ赤青黄			せん切り	
	小ネギ		1/4束		
	タイ	1切	8切	鯛の半身	
	白ワイン	2	大さじ1		
	塩こしょう	少々			
	玉ねぎ	20	小1個		
	人参	5	40g		
	えのき	10	1袋		
★ アラの味噌汁	しめじ	10	1袋		①(鯛と鯛のアラに塩をふってしばらく置く)水で洗い、ザルにあげ熱湯をかける。刺身の余りがあれば加えてもよい。 ②鍋に水をはり、昆布とスライスした生姜を入れ、中火で煮出す。沸騰直前に、昆布を取り出し、その中に鯛のアラ、白菜、ねぎを入れる。 ③アラに火が通ったらいったん火を消し、味噌を溶き入れる。沸騰させないように温める。 ④器に盛る。 (残りのアラはお土産)
	マヨネーズ	適量	適量		
	刻みパセリ	適量	適量		
	鯛・鯛アラ1人各1切れ	2切れ	16切れ	刺身の残りなども。	
	白菜		2枚	2cm幅に切る	
	白ネギ		2束	斜め切り	
	しょうが		10g		
★ りゅうきゅうのタレ	水	150	1100cc		調味料を混ぜ合わせ、煮立てアルコールを飛ばす。 合わせ調味料に、おろし生姜、ごま、小口切り的小ねぎを入れ、混ぜ合わせる。 刺身の切り落としをタレに漬けておく。刺身の横に盛りつけるか、小皿に盛りつける。 (りゅうきゅうお土産)
	昆布		10g	出し汁の1%	
	合わせ味噌		90g	出し汁の8%	
	刺身切り落とし				
	濃口しょうゆ		45		
	砂糖		5		
★	みりん		15		
	酒		10		
	しょうが		適量		

あとがき

令和5年7月からはじまった『MIZOBE食の継承運動』。この9ヶ月で学生は食について多くのことを学ぶことができました。

学食で郷土料理の提供をしたり、幼稚園児や高校生と共に郷土料理を楽しんだり、授業ではできない多くの貴重な体験ができました。

また、農業体験やお魚さばき講座を通して大分県の食材の良さを認識し、日頃当たり前のように食べているものが、多くの人の努力によって食卓の届けられていることに感謝することができました。

このMIZOBEレシピ集には学生の感動がぎっしり詰まっています。多くの方々が和食、郷土料理に対して理解を深めくださるとともに、共食の良さを実感し、その感動を次の世代に伝え継いでくれることを願っています。

私たちのこのような食育推進活動に応援くださった多くの皆様に感謝いたします。

別府溝部学園短期大学 食物栄養学科

教授 望月 美左子 准教授 江島 陽子

「体験」は、あなたの一生の「宝」
「体験」が人を大きくする



チャレンジしたことを
私たちが引き継ぎます



■このレシピ集は、
「大分県地域での食育の推進事業」の一環で作成した物です。

■無断転写・無断複製を禁じます

【タイトル】 MIZOBE食の継承運動2023レシピ集

【発行日】 2024年3月18日

【著 者】 別府溝部学園短期大学 食物栄養学科

学科長 牧 昌生

教 授 望月 美左子

准教授 江島 陽子

助 教 田鹿 光紀子

助 手 眞嶋 さや

助 手 後藤 恵

助 手 児玉 真由美

【発 行】 別府溝部学園短期大学 食物栄養学科

〒874-8567 大分県別府市亀川中央町29-10

TEL (0977) 66-0224 FAX (0977) 66-8120