

# 55.盆鱈と干し筍の煮しめ（日田市）

日田の盆料理に欠かせないのが盆鱈（ぼんだら）。タラのエラと内臓を干した鱈胃（たらおさ）と干し筍と一緒に甘辛く煮付けた料理で、盆料理は精進を建前とするが、盆鱈だけは別で、昔からどの家でも必ず作られてきた。

内陸部の日田では、昔は海の魚が手に入りにくく、たとえ干物であっても貴重品だったため、お客が集まるお盆にご馳走として出されていたのではないかとのことである。

タラは北海道などで揚がる魚で鮮度が落ちやすいため、身は干して棒ダラに、エラと内臓が鱈胃に加工され、運ばれた。遠い北国の魚がなぜ日田で欠かせない食材となったのかは不明である。

【材料】 4～6人分

・鱈胃 100g（1本）  
（たらおさ）

《A》

・水 200cc  
・酒 80cc  
・砂糖 20g  
・しょうゆ 40cc

《B》

・干し筍 100g（戻したもの）  
・Aの煮汁  
・水

## 【作り方】

- ① 鱈胃（たらおさ）を3日前から水で戻す。朝夕2回くらい水を替える。
- ② 胃とエラを切り離す。
- ③ 鍋に水と胃を入れて炊く。やわらかくなったら、エラを加えて、更に炊く。
- ④ エラがやわらかくなったらゆで汁を捨て、Aで調味する。
- ⑤ 戻した干し筍を茹でておく。
- ⑥ ⑤を④の残りの煮汁で煮含める。煮汁の分量によって水を足す。

