

ぜひ作ってみて欲しい！ /

大分の 郷土料理 レシピ



Oita local dish recipe

夏のごちそう

たらのエラと内臓を使った珍味



たらおさ

監修協力

別府大学食物栄養科学部食物栄養学科
別府大学短期大学部食物栄養科

制作協力

フードクリエイター 坂本薫

HISTORY

日田・玖珠地方に伝わる「たらおさ」は、真だらのエラと胃の干物を活用した料理です。調理する際は水で戻し、しょうゆや砂糖で甘辛く煮て仕上げます。エラのコリコリとした歯応えと、胃のもっちりとした食感がクセになる味わいです。

材料となる干物の「たらおさ」は北海道で加工された後、福岡県に運ばれ、そのほとんどが九州で消費されます。日田地方は、船で物や人を運搬していた時代から、

筑後川を通じて現在の福岡県南部地域とつながりがあり、「たらおさ」が伝わったとされています。

海から遠い内陸部では魚を手に入れるのが難しく干物も貴重でした。そのため「たらおさ」は夏場のごちそうとしてお盆に各家庭で作られており、「盆だら」とも呼ばれています。

YouTube動画でも
作り方を
確認できます



[▶ https://www.youtube.com/shorts/fVKAxW0SkXY](https://www.youtube.com/shorts/fVKAxW0SkXY)

ぜひ作ってみて欲しい！

大分の 郷土料理 レシピ



たらおさ 材料(4人分)

たらおさ…………… 2本(60g程度)

A
砂糖…………… 大さじ5
濃口しょうゆ…………… 大さじ5
酒…………… 大さじ3
みりん…………… 大さじ3

赤唐辛子…………… 1本



たらおさ

真だらの
エラと胃の干物

MEMO

日田・玖珠地方では、毎年7月から8月頃、干物の「たらおさ」が、スーパーの店頭に並びます。

「干したけのこ」を水で戻し、入れる地域もあります。

START!



1 たらおさを戻す

たらおさは1~2日程度水につけ、やわらかくなるまで戻す。
臭みをとるために戻す水を数回替える。
※気温が高い時は、冷蔵庫で戻すとよい。

全体が
ふっくら!



水を吸って
やわらかく
なります



よくもみ洗いしてから
切ってください

2 もみ洗いの後、切る

①をよくもみ洗いしたあと、食べやすい大きさに切る。
赤唐辛子は種をとり、輪切りにする。



硬い部分は
キッチンバサミを
使うと便利です



3

ゆでる

鍋に②のたらおさが浸かる程度の水を入れてゆでる。
沸騰したら一度ゆで汁を捨てる。
水を入れ替え、歯でかみ切れるくらいやわらかくなるまで
中火でゆでる。



4

煮詰める

ゆで汁を捨て、鍋にたらおさ、Aと②の赤唐辛子を入れ、
中火で煮詰める。



「干したけのこ」を入れる場合

一晩水で戻してやわらかくゆで、
食べやすい大きさに切り、
Aを入れた後に加えて煮ます



5

盛り付ける