

ぜひ作ってみて欲しい！ /

大分の 郷土料理 レシピ

Oita local dish recipe

夏の定番料理！
とろみをつけた夏野菜の炒め物



オランダ（こねり）

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

「オランダ(こねり)」は、なすとにがうりを味噌やしょうゆなどで炒め、水やだし汁で溶いた小麦粉を加えてとろみをつけた料理です。夏季に大量に収穫されるなすとにがうりを上手に活用するため、考案されたといわれています。

また、食べ物が豊かでなかった時代には、小麦粉を多く入れてお腹を満たしていたそうです。今でも夏の定番料理として

親しまれており、ピーマンなどが使われることもあります。

「オランダ」の由来には、野菜を炒める音がおらんでいる（大分の方言で叫んでいる）ように聞こえることや、「おいしい!」と思わずおらんだ（叫んだ）ことなど、諸説あります。また、小麦粉を加えて練るようになることから「こねり」ともいわれます。

YouTube動画でも
作り方を
確認できます



▶ <https://www.youtube.com/shorts/uoRlrwNQm4k>

ぜひ作ってみて欲しい！ /

大分の 郷土料理 レシピ



オランダ(こねり) 材料(4人分)

なす……………1本(150g)
にがうり……………1/2本(100g)
いりこ……………8g(30匹程度)
サラダ油……………大さじ1
だし汁(又は水) 1/4カップ(50ml)
小麦粉(薄力粉)……………大さじ2
だし汁(又は水)……………大さじ3

A
みりん……………大さじ1
濃口しょうゆ……………小さじ1
味噌……………大さじ1

MEMO

今回は小麦粉をだし汁に溶いてとろみをつけていますが、小麦粉をそのままふり入れる方法もあります。

味付けも、「味噌だけ」「しょうゆだけ」「砂糖を入れる」など、各家庭の味があります。

START!

アクを抜くため
水にさらしましょう



1 具材を切る



いりこは頭と内臓を
取り除きます



いりこは頭と内臓を除く。
なすは一口大の乱切りにし(斜め切りや半月切りでもよい)、水にさらす。
にがうりは縦半分に切って、種とわたを取り、5mm 程度の薄切りにする。



2 具材を炒める

フライパンに油を入れ、いりこを炒める。
次に、水気をきったなすを入れ炒める。
なすに焼き目がついたら、にがうりを入れ炒める。

なすをしっかり炒めると
煮崩れせずに美味しく
作れます



3 煮る

②にだし汁(1/4カップ)を入れ、蓋をして中火で煮る。
煮立ったら、Aを混ぜ合わせて加える。

お好みで砂糖を
足してもよいです



4 とろみをつける

小麦粉をだし汁(大さじ3)で溶き、
③に加えて弱火でとろみをつける。



5 盛り付ける