

ぜひ作ってみて欲しい！ /

# 大分の 郷土料理 レシピ

## Oita local dish recipe

漁師町で生まれた  
新鮮な魚の旨みとしょうゆ香る  
大分の郷土料理



### りゅうきゅう

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

「りゅうきゅう」は、地元でとれた新鮮な魚をさばいた際の切り落としや刺身の残りを、しょうゆや酒などを混ぜたタレにつけて作ります。もともとは、船上で漁師が獲ったばかりの魚で作っていたそうで、大分県南部の沿岸地域で食されていたものが県内に広がっていきました。

名前の由来には諸説ありますが、沖縄（琉球）の漁師から作り方を教わったという説や、ごま和えにする料理を「利休和え」

ということから派生したのではないかと  
いう説があります。

現在は家庭で手軽に調理できるように  
りゅうきゅう用の刺身や専用のタレが販  
売されているほか、多くの飲食店で味わう  
ことができます。

YouTube動画でも  
作り方を  
確認できます



▶ <https://www.youtube.com/shorts/pwVKehCcRL0>

ぜひ作ってみて欲しい！ /

# 大分の 郷土料理 レシピ



## りゅうきゅう 材料(4人分)

旬の魚の切り落とし …… 200g  
(アジ、ブリ、マグロなど)

※刺身用の魚を食べやすい大きさに  
切ってもよいです。

いりごま …… 適量

小ねぎ …… 1本(5g)

### タレ

しょうが …… 約1/4かけ(5g)

酒 …… 大さじ1

みりん …… 小さじ1

濃口しょうゆ …… 大さじ2

### MEMO

タレの作り方は、地域や家庭によって様々で、砂糖を加えて作るところもあれば、酒やみりんを入れずにしょうゆ、ごま、ねぎだけで作るところもあります。

また、薬味として青じそやのり、わさびを加えるなど、好みの味を見つけてください。

## START!



1

### 小ねぎを切り、 しょうがをすりおろす

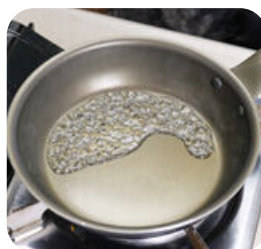


小ねぎは小口切りにして、  
しょうがはすりおろす。



2

### 酒とみりんを煮きる



酒とみりんを火にかけて  
煮きり、冷ます。

電子レンジで  
煮きることもできます！

酒とみりんを耐熱容器に入れ、  
ラップをせずに500Wで  
50秒程度加熱する。





### 3 合わせる

②と濃口しょうゆ、しょうがを混ぜ合わせる。



### 4 魚を入れる

魚の切り落としを③につける。



### 5 盛り付ける

器に盛り付け、ごま、小ねぎをかける。

## TOPIX

### 他にも！「ひゅうが丼」や「あつめし」

大分県では「りゅうきゅう」によく似た料理があります。津久見市のマグロの赤身をしょうゆダレに卵黄を入れて漬け込みご飯にのせた「ひゅうが丼」や、佐伯市のしょうゆダレに漬けたブリをご飯にのせて薬味を添え、お茶やだしをかけて食べる「あつめし」などがあります。

