

Oita

Local dish

Recipe

ぜひ作ってみて欲しい！/ 大分の郷土料理 レシピ

手軽に楽しむアレンジ自在の
素朴なおやつ

じり焼き



HISTORY

「じり焼き」は、穀物栽培が盛んな大分県の粉食文化から生まれた郷土菓子です。水で溶いた小麦粉を薄く焼いて黒砂糖をかけ、くるくると巻いて食べます。短時間で手軽に作れることから、昔は子どものおやつや、農作業の合間の小昼（間食）として食べられていました。

じり焼きの名前の由来は、生地が「じりい」（大分の方言で「ゆるい」という意味）ことから来たという説や、生地を「じりじり」

と焼くことから来たという説があります。

また、「ひ焼き」、「たらたら焼き」など地域によって様々な呼び方があるのも特徴です。日田市では、ふんどし（日田市の方言で「へこ」）を丸めた形に似ていることから「へこ焼き」とも呼ばれています。

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

YouTube動画でも
作り方を
確認できます



<https://www.youtube.com/shorts/f2GESSpRxdM>



じり焼き 材料(4人分)

小麦粉(中力粉).....	100g
塩.....	少々
水.....	180~200ml(1.8~2倍程度)
サラダ油.....	適量
黒砂糖.....	適量



MEMO

最近では、生地に卵や牛乳、ベーキングパウダーなどを加えてふっくらさせたり、ジャムや生クリームを添えたり、現代風にアレンジしたレシピもあります。

刻んだしその葉やちりめんじゃこを生地に混ぜて焼いたり、芋あんなどを巻いたり、お好みのアレンジを見つけてください。

START!



1

生地を作る

小麦粉に塩を混ぜ、水を少しずつ入れながら混ぜる。
※水の量は適宜調整する



ゆるさはこのくらい

生地はしばらく寝かせると、もちもち感がでます



2

生地を焼く



フライパンに油を引き、生地を薄く流し入れ両面焼く。

両面焼きます



3

端から巻く



②が焼きあがったら熱いうちに黒砂糖をかけ、端から巻いていく。

熱いうちに黒砂糖を
かけましょう



4

盛り付ける

食べやすい大きさに切って、器に盛り付ける。