

ぜひ作ってみて欲しい！ /

大分の 郷土料理 レシピ

Oita local dish recipe

強い粘りが魅力の
クロメのお味噌汁



クロメ汁

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

クロメとは、コンブ科の海藻です。大分市佐賀関の関崎・高島周辺や津久見市の保戸島・無垢島周辺は、岩礁帯で潮流が速く、質の良いクロメが収穫されます。漁期は、やわらかい新芽が伸びる1月から3月の間です。

クロメ汁は味噌汁にクロメを入れたものです。クロメを味噌汁に入れると、熱で色が変わります。強い粘りが特徴で、独特の食感と磯の香りを楽しむことがで

きます。味噌汁以外にも、クロメをご飯にのせてしょうゆなどをかけて食べたり、酢の物やしょうゆ漬けにしたりと、様々な食べ方があります。



YouTube動画でも
作り方を
確認できます



▶ <https://www.youtube.com/shorts/ibP0nC3aoxA>

ぜひ作ってみて欲しい！ /

大分の 郷土料理 レシピ



クロメ汁 材料(4人分)

クロメ(生か冷凍)……40g程度(約1/4本)

※お好みの量で

小ねぎ……………適量

だし汁……………600ml

味噌……………大さじ2

※味噌の量は味をみて調整する



MEMO

漁期は1月から3月ですが、漁期以外の時期でも地域によっては、冷凍品や乾燥品が販売されています。

1本の長い棒状に巻かれて販売されています

切る前の
クロメ

START!



1 具材を切る

クロメを細く千切りにする。
小ねぎは小口切りにする。

冷凍のクロメを使用する場合は、
流水で解凍してから千切りにして
ください



2 味噌汁を作る

だし汁を火にかけ、沸騰直前で火を止めて味噌をとく。



3

クロメを入れる

器にクロメを入れる。



4

盛り付ける

器に②を注ぎ、小ねぎを散らす。



粘りが強いのが特徴です
食べる際には気を付けて
ください