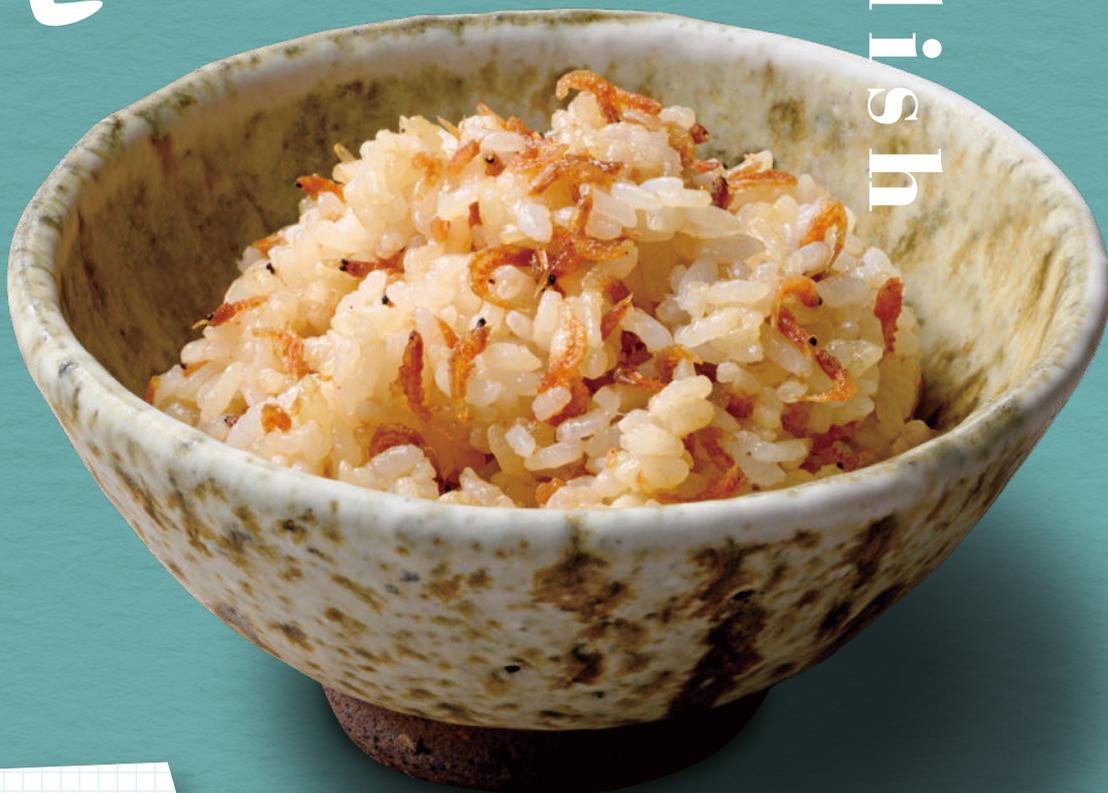


ぜひ作ってみて欲しい！ /

大分の 郷土料理 レシピ



Oita local dish recipe



県北沿岸部の秋の味覚
アミの旨みたっぷりの混ぜご飯

アミめし

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

大分県北部の豊前海沿岸部では、昔からアミが豊富に獲れていました。アミは、正式和名をオキアミというプランクトンの一種です。豊前海沿岸部では、そのアミを干した“干しアミ”を醤油などで味付けしてご飯に混ぜる『アミめし』が伝わっています。

手軽で美味しいため、特にアミ漁の最盛期である10月から11月にかけて家庭でよく作られます。

昔は、醤油に漬けただけの干しアミをご飯に混ぜていましたが、現在は、醤油やみりんで煮たアミの佃煮を炊き上がったご飯にのせ、蒸らしてから混ぜる方法で食べられることが多いようです。

地域によっては、アミ入りの麦ごはんや大豆ごはんにすることもあります。

YouTube動画でも
作り方を
確認できます



[▶ https://youtube.com/shorts/jCbp7GEp-DE](https://youtube.com/shorts/jCbp7GEp-DE)

ぜひ作ってみて欲しい！

大分の 郷土料理 レシピ



アミめし 材料(4人分)

米…………… 3合
昆布(8cm角)…………… 1枚
酒…………… 大さじ1

A
干しアミ…………… 40g
濃口しょうゆ…………… 大さじ2
酒…………… 大さじ1と1/2
みりん…………… 大さじ1と1/2
水…………… 40ml

MEMO

ご飯に油揚げやにんじん、^{ほし}乾しいたけを入れて炊くなど、各家庭の味があります。



アミにひげがある場合は、ビニール袋に入れて両手で軽く叩き、ザルでふるって除くと、食べる時の口当たりがよくなります

START!



1 米を炊く

研いだ米に昆布、酒を加えて炊く。



2 アミの佃煮を作る

鍋にAを入れて汁気がなくなるまで炒め、アミの佃煮を作る。





3

ご飯と混ぜる

ご飯が炊き上がったら、昆布を取り出し、
②を入れて混ぜる。



4

盛り付ける