

5.きらすまめし（臼杵市）

臼杵市に伝わる料理。

五万石の臼杵藩は深刻な財政難に陥ることが多く、その度に儉約令を出して着るものにも食べるものにも細かく規制をしたという。

残り物の刺身の切れ端を使い、安価なおからで量をかさ増ししたきらすまめしは、儉約料理でありながら栄養価が高く、しかもおいしい。

おからのことを“きらす”という。刺身にきらすをまめした（まぶした）料理なので、きらすまめしというのであるが“おからまめし”“おからまぶし”と呼ぶ人も多い。

【材料】 5人分

- ・おから 100g
- ・魚 150g
(ブリ等の刺身をとったあとの切れ端)
- ・ねぎ 2本
- ・しょうが 少々
- ・濃口しょうゆ 大さじ2
- ・淡口しょうゆ 大さじ1
- ・酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 少々
- ・かぼす 1個

制作協力：山本道子さん、壺岐千恵子さん、渡辺敦代さん
(臼杵市生活研究グループ)



①魚を薄く切る。



②ほんの少し塩をまぶして、2～3分おく。（身がかちっと締まる）



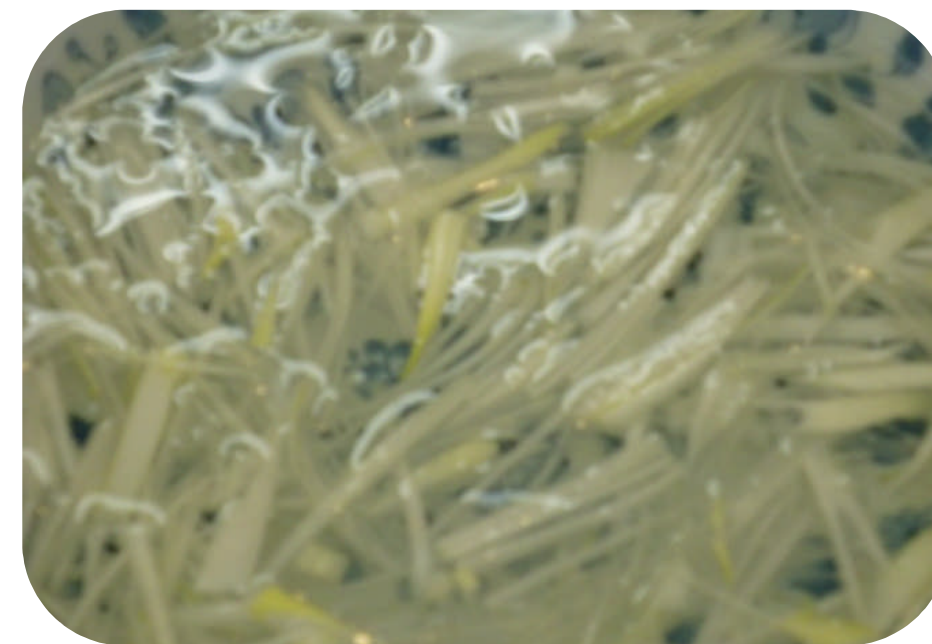
③濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、酒、みりんを混ぜて漬けこむ。



④おからを手でこねてつぶす。



⑤手で押し付けて山型にする。（おからに粘りが出る）



⑥白髪ねぎを作って水にさらしておく。



⑦ねぎは小口切り、しょうがはせん切りにしておく。



⑧おからにかぼすとしょうゆ、砂糖少々で味をつける。



⑨⑧に小口切りのねぎとしょうがを加えて混ぜる。



⑩魚をのせて、おからを起こしながらまぶす。



⑪よく混ぜる。



⑫器に盛り付けて、白髪ねぎを飾り、かぼすを添える。