

You can read this article in English at our website!



その他の郷土料理レシピと
地元の方々のインタビュー記事は
谷むらづくり協議会 公式サイトに
掲載しています。

<https://yufutanimura.com> ▶▶



* おしらせ *

2025年10月25日(土) 10~15時

第3回 谷むら ぬきいまつり

会場／谷小学校 由布市挾間町谷699番地

その他、谷むらでは、椎茸コマうち体験、味噌作り体験、谷小学校の学校説明会、グランドゴルフ大会など、開催予定！

谷むら住人も、地区にご興味・ご関心のある方々にも、谷むらの魅力を再確認していただき、ぬくもり溢れる交流の機会を設けていきます。

* HPやインスタグラムのアカウントから随時最新情報をご確認ください！



きょう、土曜日。② 2025 冬



制作／谷むらづくり協議会 〒879-5531 大分県由布市挾間町谷699

切り絵／岡崎虹児
写真／戸倉正里
ライター／三浦順子

デザイン／セカイユミコ
記事英訳／ムトウナオミ
広報／山崎敬祐

協力／阿部 beim
企画 Mimir
サポート 農園てとて

Saturday Local Cuisine in Tani Village.



きょう、土曜日。

郷土料理



2025 WINTER
2



今昔、谷むらのなにげない土曜日の食卓を訪ねる

『きょう、土曜日。』って、なに？



大分県由布市挾間町の「谷むら」と呼ばれる地域では、地元の有志が集まり「谷むらづくり協議会」として活動しています。地域の魅力を見つめ直し、昔ながらの食文化や伝統野菜を次の世代に伝えることを目指して、様々な取り組みを行っています。

郷土料理のレシピを地元の方々に教わる「きょう、土曜日。」。第2号となる今回は、夏の終わりから秋にかけての食卓を紹介します。作る人の様子を感じ取りながら、見よう見まねで受け継がれてきた家庭料理はどこか懐かしい味わい。分量はあくまで目安です。ご自身の好みに合わせて自由に調整してみてくださいね。

※概ね目分量で調理されています。レシピは制作側で目安の分量を掲載したものです。

栗と山菜のおこわ



材料

もち米 1升(10合)
栗 お好みで

【A】(醤油以外は目分量)

山菜の水煮(水気を切る) 2袋(400g)
椎茸(もどしておく) 5枚
いんげん 1束(100gくらい)
にんじん 大1本
むき枝豆 1カップ
醤油 1合
みりん ひとまわし
砂糖 大さじ3

作り方

- ①もち米を洗って一晩浸水し、水切りしておく。栗はむいておく。蒸し器のお湯を沸かす。
- ②水で充分に濡らした蒸し布にもち米と栗を包み、30分ほど蒸す。
- ③フライパンに油(分量外)を熱してAを炒め、みりんと砂糖、醤油で味をつける。
- ④蒸したもち米と栗を布巾ごと蒸し器に移し、炒めた具の半分を混ぜる。
- ⑤もち米と栗を布巾ごと蒸し器に戻し、さらに15分ほど蒸す。
- ⑥もち米を味見て硬さがほどよければ木桶に移し、残りの具とむき枝豆を混ぜる。

ポイント

醤油は1升につき1合が目安。その他の調味料や具はお好みで調整してみてください。

初めに味をつけるともち米が蒸しあがりにくくなるので、蒸してから2回に分けて味をつけるのがおすすめです。



(親しくなったのは、子どもたちが学校で一緒だったから。でも歳を取ってからもおそろい、繋がりができたなあ。)



小野 恵美子(おののよみこ)さん
てきぱちなお料理する姿はかならず驚嘆。手先が器用で、珍しい物が得意。地域で米を教えています。

いちじくゼリー

材料

いちじくジャム 300g
水 1リットル
粉ゼラチン 20g(上記外80mlの水で溶かす)



作り方

- ①いちじくジャムを作っておく(砂糖で甘く煮てレモン果汁を少量加える)。
- ②粉ゼラチンを水でふやかす。
- ③水にジャムを入れて火にかけ、60°C程度まで温める。味を調整。
- ④②を加えてよく溶かす。
- ⑤大きめのタッパーやバットに流し入れ、冷やし固める。

ポイント

寒天で作っても◎。



きゅうりの飛び上がり

材料

きゅうり 3本
塩揉みの塩 みょうが (分量外)
青紫蘇 (あれば) 適量
青唐辛子 1本(辛さが気になるときは種をとると控えめになる)
三杯酢 適量(作り方:酢大さじ3・砂糖大さじ2・醤油大さじ1)

作り方

- ①きゅうりを厚めに切り、塩揉みして水気を絞る。(塩はきゅうりの2〜3%)
- ②青唐辛子を小さく刻む。
- ③みょうがと青紫蘇を刻み、きゅうりと青唐辛子と混ぜ、三杯酢をかける。

ポイント

きゅうりは厚めに切り、塩をやや強めにすると絞りがやすいです。その分、三杯酢の塩気は少なめにするとよいです。



青唐辛子は辛さに差があるため、量は自由。爽やかな香りがアクセントになり、暑が温まります。早めに作って冷やしておくと美味しくいただけます。

(例えばだんごさんとケンカしちゃうって、次の日の朝は『おはようっきゅうん』やあ。それが仲良しの秘訣)



其田 朋美(そのだともみ)さん
特技は染め物。色とりどりの作品をプレゼントしては喜ばれている。谷むら生まれ育ちの者。



無理に「仲良くしよう」とかいうんやなくてねえ、こうして会話しながら自然と心が良くなったんよー

佐藤 静子(さとうしずこ)さん
農北の院内町から谷むらへ。和やかなお人柄で、散歩でも出会った人と話に花咲く聞き上手。