



# 宗像の郷土料理レシピ



## 椿油ごはん

やぶつばきの咲く島、地島で採れる椿油を使って作る炊き込みご飯です。一見するとかしわ飯ですが、椿油のうまみのおかげで、鶏肉が入っていないのにまるで入っているかのような味わい。

### 材料 (4人分)

- \*米…2合
- \*ごぼう…10cm程度
- \*にんじん…2~3cm
- \*干しいたけ…2枚

### [A]

- ・ごま…小さじ1
- ・椿油…小さじ2
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・薄口しょうゆ…小さじ2
- ・塩…小さじ1/2

### 作り方

- ①ごぼうはさがきにする
- ②にんじんはみじん切りにする
- ③しいたけは水でもどし、みじん切りにする
- ④米は洗って普通の水加減で、[A]と①②③を入れて炊く

## だぶ(らぶ)

宗像市で昔から、行事食として作られてきた料理。もとは煮しめで使った野菜くずを有効利用していたという、エコ・クッキングのはしりとも言える料理です。小さく刻んだ具と、汁のとろみ、おろししょうがの香りがポイント。祝い事では鶏肉を入れて食べ、仏事では具をさらに小さく刻んで「涙をすするように」食べるといわれています。

### 材料 (4人分)

- \*干しいたけ…1枚
- \*ごぼう…3cm程度
- \*にんじん…3cm程度
- \*里芋…1個
- \*厚揚げ…1/3丁
- \*こんにゃく…1/2枚
- \*鶏もも肉…50g
- \*三つ葉…適量
- \*おろししょうが…少々

### \*だし汁…3カップ

### [A]

- ・薄口しょうゆ…大さじ1と1/2
- ・みりん…大さじ1/2
- ・しょうゆ…小さじ2

### [B]

- ・片栗粉…大さじ1
- ・水…大さじ1

### 作り方

- ①干しいたけは水に戻しせん切りに、にんじんは1cmの角切り、ごぼうはさがきにする
- ②里芋は1cmよりやや大きめの角切りにして下ゆでし、厚揚げは湯通しして1cmの角切りにする
- ③こんにゃくは1cm角に切り、塩もみしてゆでる
- ④鶏肉は大きさをあわせて小さく切り、三つ葉は1~2cm程の長さに切る
- ⑤鍋に里芋以外の材料とだし汁を入れ、にんじんが柔らかくなったらいり芋と[A]を入れ、ひと煮立ちさせて[B]の水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑥器に盛り、おろししょうがと三つ葉をのせる

## のうさば (鐘崎かすのこ)

鐘崎かすのことも言われ、鐘崎のお正月になくはならない料理でホシザメを干したのものを使って作ります。かすのこ・すめめ・干しダラの味が合わさったような奥深い味わいで、お酒のつまみとしてもおすすめです。

### 材料 (4人分)

- \*米…2合
- \*ごぼう…10cm程度
- \*にんじん…2~3cm
- \*干しいたけ…2枚

### [A]

- ・薄口しょうゆ
- ・みりん
- ・鷹の爪…1~2本

1:1の割合  
(量はお好み)

### 作り方

- ①鍋にお湯を沸かし、のうさばを浸す
- ②背のウロコを金たわしなどで落とす
- ③すぐに水洗いをして水気をきり、短冊切りにする
- ④[A]の漬け汁に2~3日つけておく

