



ごまだしうどん

最もポピュラーな食べ方です。ませそば風にしたたり、つけ麺のように食べたりするのもおすすめです。温かいのももちろん、夏場は冷やして食べてもおいしいです。



ごまだし茶漬け

お好みの具材と一緒に、お湯やお茶を注ぐだけで、手軽にお魚の旨みや栄養をいただけます。忙しい朝や、ちょっとした夜食に…雑炊にするのもおすすめです。

「佐伯ごまだし」は、原料となるお魚や、使用される調味料等の配合が作り手によって異なり、その個性豊かな味も特長の1つである万能調味料です。ぜひ、色々なごまだしを食べてお好みの味やレシピに出会ってください。



佐伯ごまだし
通販ページへ



佐伯ごまだし
ホームページへ

発行：佐伯ごまだし暖簾会
お問い合わせ：佐伯市観光案内所
TEL0972-23-3400



佐伯ごまだし

アイデア集



湯豆腐 & 冷奴

お豆腐との相性も抜群！お好みの薬味を添えることで、風味の変化を楽しめます。

【おすすめ薬味】小ネギ、カイワレ、かぼすミョウガ、ちりめん、大葉、生姜、すりごま



野菜スティック

スティック状に切った野菜に添えておつまみに最適です。茹だり、焼いたりした野菜にも…

【おすすめ野菜】キュウリ、キャベツ、大根にんじん、パプリカ、セロリ、ヤングコーン

農林水産省選定 農山漁村の郷土料理百選 佐伯ごまだし暖簾会

お魚の旨みと、ごまの風味豊かな「佐伯ごまだし」は、このように作られます。



主にエソなどの白身魚を素焼きにします。(アジやカマス、イリコなども使われることがあります。)

小骨等を丁寧に取り除きながら、身をほぐします。イリコを使用する場合は頭を取るなどの下処理をして、すり潰します。

すりごまと醤油・みりん等の調味料を混ぜ合わせます。

火にかけて、ペースト状になるまで混ぜ合わせて出来上がりです。

※作り手や魚種によって作業工程が異なります。

1 炒飯



※1人前の調理例

- ①ゴマ油をひいたフライパンに強火で溶き卵1個分を回し入れ、半熟になるまで細かく卵をほくす。
- ②半熟になったら茶碗1杯のご飯を入れ、パラパラになるまで炒めてなじませる。
- ③みじん切りにした長ネギ・お好みの具材を入れて火が通るまで炒める。
- ④塩コショウで薄く下味をつけたあと、ごまだしを加えてお好みの味に調える。

2 たまご料理



玉子焼き

溶き卵にごまだしとお好みの具材を加えて焼きあげます。小ネギや明太子で和風に仕上げたり粉チーズやハム等で洋風にするのもおすすめです。

卵かけご飯

ごまだしを醤油の代わりに使う事でシンプルなのに豊かな味になります。温玉を使ったり、具材を追加してもおいしくいただけます。

3 野菜料理

和え物

ごまだしを酒・みりんで伸ばし、茹でたホウレンソウなどの野菜と和え、ゴマや鰹節をふりかけます。

ナス田楽風

ナスを縦に1cm程の薄さに切ってフライパンで両面を焼きます。焼きあがったナスに、ごまだしを塗って、ごまや刻んだ大葉などをふりかけます。シタケを使うのもおすすめです。

とろろ

擦りおろした山芋に、刻みネギとごまだしを混ぜて、ご飯や汁物にかけていただきます。

4 肉料理

牛肉の甘辛炒め

細切れの牛肉を砂糖・醤油などで通常より少し薄めの味付けにして、ごまだしを加え炒めます。肉うどんや、お弁当のおかず等に最適です。

鶏肉のグリル

鶏むね肉に切り込みを入れ、厚さを整えて塩コショウで下味をつけフライパンやグリルで焼きます。肉に8割ほど火が入ってきたら、ごまだしを塗って焼きあげます。※ごまだしが焦げないように注意し火加減を調整してください。

5 おにぎり



刻んだ青菜やちりめんなどの具材とごまだしを混ぜ合わせて、おにぎりにします。海苔を巻いたり、フライパンなどで軽く揚げ目をつけて、焼きおにぎりにしたりお好みでどうぞ。混ぜご飯のままでも、おいしく召しあがれます。

6 パスタ



～ごまだしを入れるタイミング～

オイルベース

具材に火が通ったら、茹でたパスタとごまだしを一緒に入れ、絡めます。

クリームベース

クリームが煮立った後にごまだしを加え、ソースと馴染ませます。

7 ソース・タレ

ディップやドレッシングはもちろんバゲットや野菜に塗って焼いたり、サンドイッチの具材やサラダチキンなどに合わせたりと、用途に応じた調味料をごまだしに足す事で、様々な料理に合わせられます。

+ マヨネーズ

マヨネーズと混ぜ合わせて、コクのあるしっかりとしたソースに…

+ オリーブオイル

オリーブオイルで伸ばして、洋風で軽い口あたりのドレッシングに…

+ ラー油

お好みの辛さにラー油を混ぜ合わせ、食欲のすすむ味に…

8 スープ・ダシ

小ネギやワカメなど、お好みの具とごまだしをカップに入れて、お湯で溶くだけで、お手軽にスープとして召し上がれます。

お味噌汁のダシ代わりに使う場合は、味噌の量を減らして味を調節します。

鍋のベースにする場合は、通常より薄めに作り、ごまだしを合わせます。※豆乳ベースとよく合います。ごまだしを少量の水で溶けば、鍋のつけダレとして使う事もできます。

おでんスープにする場合は、薄めに作ったスープにごまだしを足します。