



OITA USUKI
KABOSU SYOKUDO

2021年3月発行

発行元

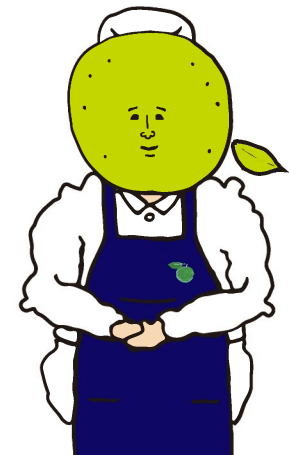
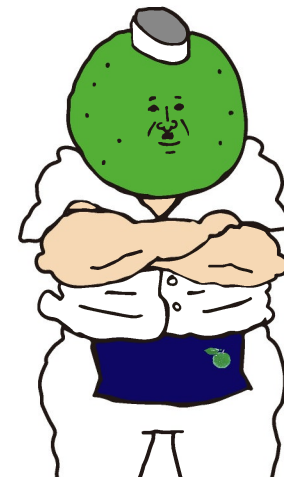
臼杵市カボス振興協議会
(臼杵市役所 農林振興課内)
☎0974-32-2220

大分・臼杵

かぼす食堂

OITA USUKI
KABOSU

RECOMMENDED RECIPE GUIDE



ようこそ、かぼす食堂へ

WELCOME TO KABOSU SYOKUDO

かぼす食堂は、大分県臼杵市にあるといわれる
かぼすに関する疑問にお答えする幻の食堂です。

かぼす食堂には連日、全国各地から
「かぼすは何に絞るの？」
という質問が寄せられています。

その答えは、「なんにでも」。

本書では、みなさまの疑問にお答えするため
かぼす食堂特製のおすすめレシピの一部を伝授します。
ぜひ、ご家庭でもお試しください。



かぼす食堂直伝 かぼすの極意



その一 しぼり方

皮を下にしてしぼります。皮には、香り成分がつまったエキスをあります。皮を下にしてしぼると、香りエキスを逃さず果汁をしぼることができます。苦味成分のある種はなるべく切らず、つぶさず…。かぼすの苦味成分の多くは種に含まれています。美味しくしぼるためには種をつぶさず、カットする時種を切らないことがポイントです。

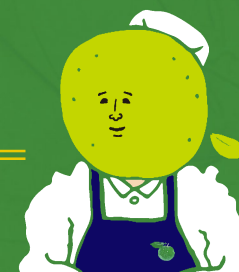
その二 保存方法

丸ごと保存

保存用のポリ袋に入れて、なるべく空気を抜き冷蔵庫または野菜室で保存しましょう。青くて新鮮なうちに保存するのがオススメです。約1ヶ月保存できます。

果汁の 保存方法

かぼすを横半分にカットし、切り口を上に向けて果汁をしぼります。種が入らないように茶こして漉しながら、果汁を保存容器に入れ冷蔵庫で保存しましょう。料理に使いたい時、かけたい時、その都度かけるのに手間がかからず便利です。製氷機などに入れて冷凍するのもオススメです。



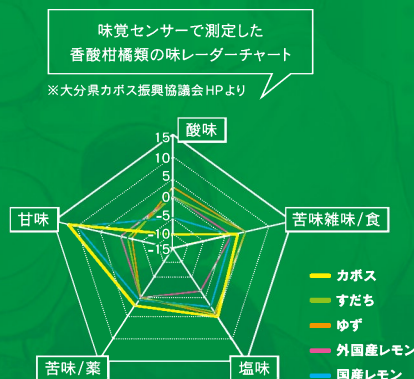
教えてかぼす食堂!

実は知らない、かぼすのコト

そもそも、かぼすって何?

かぼすは、絞って味や香りを楽しむ香酸柑橘類で、大分県の特産品。生産量は全国1位、9割が大分県産です。大分県民はかぼすに並々ならぬ愛と誇りを抱いています。ただやみくもに食材を酸っぱくしたくて絞っているわけではありません。味の“バリエーション”を楽しむために絞るんです。なぜかというところ…「かぼすは甘みが豊富で、酸味・ミネラルバランスが良い」から。

かぼすは、他の柑橘に比べて酸味は控えめです。そのため食材の味を酸味で消すことなく、素材と調和することが得意な柑橘類。そのぶん甘味が高く、塩味がしっかりしているので味に奥行きが増し爽やかな香りを楽しむことができるのです。



(注) 柑橘類は個体差がありますので、季節・産地の違いによっては上記データと若干変化する場合があります。

かぼすは薬用として重宝されていた?!

クエン酸・ビタミンC・カリウムが豊富なかぼす。かつてかぼすは薬効が高いとされ、重宝されてきました。クエン酸はレモンの2倍。クエン酸は胃液の分泌を正常にしてくれるので、胃弱の人や食欲不振のときなどに効果的で、風邪のひき始めのときにもかぼすのビタミンCが威力を発揮します。疲労時の筋肉中に蓄積された乳酸によって生じた疲れの肩こりや頭痛もクエン酸をたっぷり摂ることによってグッと楽になります。

※大分県カボス振興協議会HPより

かぼすの元祖木は白杵にあります

はじまりは、江戸時代。元禄8年(1695年)、宗玄という漢方医が京都から6本の苗木を持ち帰り、乙見地区に植えたのがはじまりとされています。そのうちの1本が長年元祖木として育ち実をつけていたのですが、昭和63年に枯れてしまいました。元祖木は枯れてしま



いましたが、枯れる前に穂を高接ぎして育成した元祖木2世は、毎年実を結んでいます。今でも白杵の乙見地区には、樹齢100年前後の古木が数本存在しています。

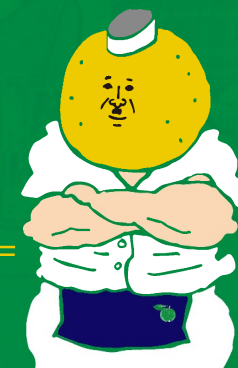
実はかぼすの旬は2回。知る人ぞ知る「黄かぼす」

通常のかぼすの色は緑色ですが、実はもう1つ、黄色いかぼすが存在します。地元では、黄かぼす(きかぼす)と呼んでいます。かぼすの旬は一般的に8~10月。全国流通しているのは、緑色のカボスです。木になったまま11月くらいまで熟成させると、鮮やかな黄色のかぼすに変化するのです。隠れた2回目の旬は、「黄かぼす」の収穫の頃をいいます。



黄かぼすの特徴

- 熟成しているため絞りがやすく、果汁がふんだん
- 酸味がまろやかになり、口当たりが優しい
- クエン酸がさらに豊富(果汁100g中、4500mgのクエン酸)



かぼすと相性のいい料理7選

なんにでも合うかぼすですが、特にオススメの7品を用意しました。

カットしてしばったり、輪切りにして浮かべたり、

皮を削って散らしてみたり…。いろんな角度から味わってみてください。



1

豚汁

あつたかい豚汁には、輪切りにしたかぼすを浮かべたり、カットしたかぼすをしばってみてください。甘み成分とほのかな酸味のおかげで口当たりが驚くほどまろやかになります。大分県民はお味噌汁にしばって日常使っています。



3

魚のカルパッチョ

もちろんお刺身にもしばってください。カルパッチョといった洋風には、あしらいにも華を添えます。輪切りにして添えてみてはいかがでしょうか。皮を削って散らせば香りが広がります。



秋刀魚の塩焼き

和の定番・焼き魚は言わずもがなです。焼きたての魚の塩焼きにしばらくすることで、爽やかな香りとともに味わえます。



4

豚肉のソテー

肉料理に合わせると、味に深みが出て、料理に奥行きが増します。さらに爽やかな香りに食欲もそそられます。





唐揚げ

言わずもがなの好相性！ 白枠では「ボンカラ」にするのも人気。大根おろしにポン酢をたっぷりかけて、その上からダイナミックにかぼすをしぼっていただきます。地元飲食店の人気メニューより火がついた食べ方です。



おひたし

青菜系のおひたしには定番でしぼっていただきたいです。ひとしぼりするだけで、醤油との相性もよく、上品な味に仕上がります。



かぼすうどん

ライバルすだちうどんができるなら、かぼすうどんだって！という着想から浮かべてみました。さっぱりツルっと箸が進みます。冷やしうどんを想像しますが、温かいうどんにも合います。



サツとアレンジ！
しぼるだけ！

かぼすと麺つゆで 簡単ポン酢レシピ

材料

かぼすの汁 50cc
麺つゆ (3倍濃縮) 100cc



計ったかぼすの汁とお好みの麺つゆを混ぜるだけで完成。
さらに、オリーブオイル100ccを足せば、イタリアンドレッシングに、
ごま油を100cc足せば、中華ドレッシングになります。



飲みたいときにすぐ飲める!

かぼすを使ったドリンクレシピ



かぼすシロップのソーダ割り

材	かぼす(皮とタネを取った後)	500g
料	白砂糖または氷砂糖	500g
	りんご酢	100cc
	ソーダ水	適量

- ①かぼすの皮をむく。白い部分は付いたままで、輪切りにして種を取り除く。
- ②煮沸消毒またはアルコールで拭いた瓶にかぼすと砂糖を交互に重ねていく。1番上が氷砂糖になるようにする。
- ③りんご酢を上から回し入れる。ふたをして3日。砂糖が溶けたら完成。その後は冷蔵庫で保存。



かぼすを氷にしたビール

材	かぼす	3~4玉
料	ビール	一缶(350ml)

- ①かぼすをくし切りにして、冷凍庫に入れ凍らせる。
- ②凍らせたかぼすを適当個、氷の要領でグラスに入れる。
- ③ビールをグラスに注ぐ。

うすきボウルって知ってる?

どんぶり鉢にかぼすのスライスと氷を入れ、臼杵の蔵元「久家本店」のむぎ焼酎「常蔵」を注いだものを「うすきボウル」と呼びます。

発祥は、なんと東京。麻生十番の居酒屋「包丁人三郎」が、麦焼酎「常蔵」は柑橘類に1番合うお酒と言ってすだちと共に提供していましたが、「うすき=かぼす」ということで、店主の了解を得てかぼすに変更してもらったのが、事の発端でした。

「常蔵」は、減圧蒸留でしかも濾過を最小限に抑えているので、麦の香味がほのかに引き立ち、カボスはスライスで提供することにより、果汁だけでなく皮から滲み出る良質のオイル成分の効果で、柑橘系の爽やかな香りが広がります。

お酒の席では、臼杵を代表する焼き物「臼杵焼」の大きなボウルに注がれて出てくる場面も多く、臼杵の人たちが愛してやまないお酒の飲み方です。



「ウスキボウル」は、アルコール飲料充填物として実用新案(登録第3164466号)が、第43類飲食物の提供として商標(登録第5392886号)が、株式会社久家本店より登録されています。

株式会社 久家本店

<https://kugehonten.jp/>

久家本店

検索

久家本店

臼杵市ふるさと納税でも人気です!

詳しくはお問い合わせください。

臼杵市役所ふるさと納税担当

TEL.0972-63-1111 / FAX.0972-64-0136

✉ furusato@city.usuki.oita.jp

購入・通販のお申し込み & お問い合わせはコチラ

臼杵市カボス振興協議会事務局

(臼杵市役所 農林振興課内)

TEL.0974-32-2220 / FAX.0974-22-2224