



わが町、 グルメ自慢! ①6



だし汁を吸った油麩とネギに
半熟卵がからんで絶妙なおい
しさの「油麩丼」

登米のヘルシー ご当地グルメ

「油麩丼」

油麩とは、宮城県北部の登米地方に昔から伝わる食
材で、小麦粉のたんぱく質成分のグルテンを、油で揚
げて作ったあげ麩です。植物油で揚げているので、ヘル
シー食材として人気があり、賞味期限も3〜4ヶ月と
長く、常温で保存できることから登米市の各家庭の常
備食材となっています。

油麩のポピュラーな使い方は、輪切りにして味噌汁や
そば、うどんなどの汁物の具、または煮物や炒めものな
どですが、なんといってもオススメは「油麩丼」です!



B-1グランプリに
出店した時の様子

登米市では各家庭の常備食材
となっている「油麩」



レシピ

油麩丼 (1人前)

【材料】

油麩 (1cm位の輪切りにしたものを6枚)、長ネギ1/4本 (玉ネギでも可)、卵1個、だし汁75cc、砂糖大さじ1/4、しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1、ご飯適量

【作り方】

- ①鍋にだし汁を入れ軽く沸騰させ、砂糖・しょうゆ・みりんを加え、かき混ぜます。
 - ②そこに、斜め薄切りにした長ネギと、輪切りにした油麩を入れます。
 - ③油麩を裏表と返しながらかき混ぜ、煮汁をしみこませます。
 - ④一煮立ちしたら、溶き卵を回し入れ、半熟程度に火を通します。
 - ⑤丼に盛ったご飯の上にのせて、出来上がり。
- ※お好みで、紅ショウガ等をのせてお召し上がりください。



油麩丼は、30年ほど前に地元旅館の女将さんが考案
したメニューで、カツ丼のカツの代わりに油麩を使っ
たもので、思ったよりあっさりしているのですが、だ
し汁を吸った油麩とネギに絶妙にからむ半熟の卵、そ
れが登米産米の上にとろ〜り! ひとくち食べれば、
「ほっとするおいしさ」の新発見です!!

この油麩丼の誕生により油麩のイメージが変わりま
した。それまでは、煮物をはじめとした、地味な料
理、どちらかというと、おばあちゃんの料理に使われ
ていた油麩ですが、若い人、子供達、そしてお肉の苦
手な人の、大好きな油麩メニューになりました。

油麩丼は毎年B-1グランプリに出場し、全国各地の
皆さんにご好評をいただいていますし、最近ではあん
かけ油麩丼や油麩丼バーガーなども登場しているん
ですよ。

登米市では30数件の飲食店で「油麩丼」が食べら
れます。お店によって、具材や味付けが違いますし、
大盛りのお店など、いろいろです。登米市に来ていた
だきお気に入りの「油麩丼」を探してみたいですか?
しょうか。待ってから、来て下さいね〜!

(執筆/登米市産業経済部 商工観光課 観光物産係 守屋乃扶子)

原稿大募集!

当コーナーではご紹介いただけるご当地グルメを募集しています。「わが町の自慢の逸品を全国にPRしたい!」という方は、ぜひ、本誌編集部までご一報ください。情報誌「ALPS」編集部 alps2@lifeplan.or.jp