



宗像の朝ごはんの定番といえ
ば、これ。ごま醤油で食べます。
博多のおきゅうとと違うところ
は、型に流す前に濾さないところ
と、短冊形に切るところ。
濾さないことで、歯ごたえのあ
るおきゅうとになります。

おきゅうと



宗像市 健康づくり課

☎ 0940-36-1187
FAX 0940-37-3046

2010年度版

おきゅうと

材 料

- おきゅうと草…100g
- 水…9～10カップ
- 酢…大さじ1
- ごま…適量
- かつお節…適量
- しょうが…適量
- しょうゆまたは酢しょうゆ…適量

作り方

- ① おきゅうと草を分量外の水で戻して、大きめの鍋に入れ、水と酢を加え火にかける
- ② 沸騰したら中火にし、木杓子で混ぜながら、黒い異物が浮いてきたら箸で取り除く
- ③ 20分以上練って火を止め、金物製の箱型に、1～1.5cm位の厚さに流し、冷ます
- ④ 型から出して短冊形に切り、好みの薬味をのせ、しょうゆまたは酢しょうゆをかけていただく



※郷土料理は各家庭に伝わる作り方や分量等があります。上記表示はあくまでも目安ですので、ご参考下さい。

栄養価計算（1人分）

- エネルギー/4 (kcal)
- たんぱく質/0.2(g)
- 脂質/0 (g)
- 食塩相当量/0.2(g)