ごまだし

主原料
えそ類、あじ類、カマス、マダイ

主生産地
大分

保存方法
常温保存

キーワード
佐伯湾／豊後水道／エソ狗母魚／万能調味料／ごまだしうどん

備考
Goma-dashi／伝統加工品



ごまだしとは

ごまだしは、焼いたエソなどの白身魚の身にすりごまと醤油などを混ぜて作るペースト状の万能調味料で、大分県佐伯市の漁師町に古くから伝わり、郷土料理「ごまだしうどん」をはじめ様々な料理の味付けに欠かせないものである。漁業の盛んな佐伯地方では、新鮮な魚が簡単に入手でき、魚を使った色々な料理が庶民生活のなかから生まれてきた。ごまだしもその1つで、はえなわ、一本釣り、底びき網などで漁獲されるマエソとごまをたっぷり使った家庭料理の素材として親しまれている。

茹でたうどんにごまだしをのせ、お湯をかけて、かまぼこと刻みネギを添えて食べる。保存性は高く、調理も簡単なので、魚が手に入ったときにたくさん作っておいて、忙しいときにさっと使う。漁師町に受け継がれてきた伝統的なインスタント食品でもある。

（本文末尾のコラム「佐伯のごまだしうどん」もご参照ください）

主な生産地

大分県（佐伯市）など

生産の動向・消費の動向

各家庭にはそれぞれの味わいのごまだしがある。一方で、手作りする生産者については減少しつつある。しかし、知名度が向上したこともあり、味も良く風味豊かなごまだしを使った料理は地域の名物料理になってきている。インターネットや口コミで噂を聞き、ごまだしうどんを食べに来る地域外の人も増えている。また、ごまだしは用途も広く、万能調味料として、様々な製品が販売されている。

原料選択のポイント

ごまだしの主原料としてエソが多く用いられるが、マダイやマアジなども用いられる。エソは小骨が多いため、すり身やかまぼこに加工される以外は一般的にはあまり利用されないが、非常に味が良いことから、ごまだしの原料として地元で好まれている。なお、製造工程で小骨を除く作業があることから、小型のエソは選別除去している。また、鮮度が良くないと美味しい製品はできないが、エソは鮮度低下が速いため、鮮度の良い原料魚の選択が重要である。

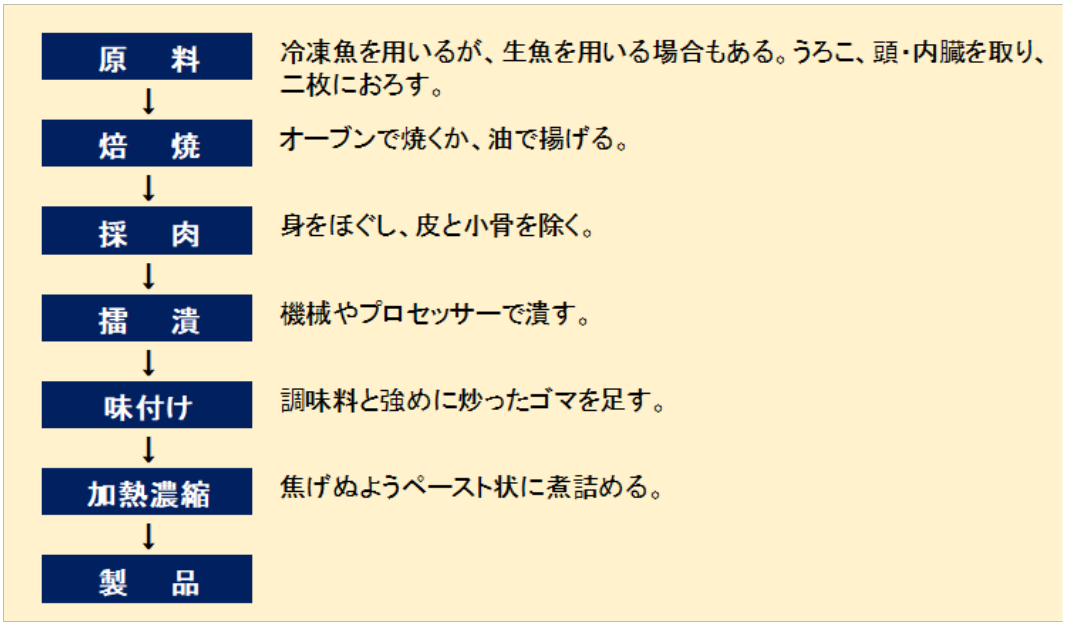
使用する副原料

魚の旨味を引き立てるベースとして、基本的には地元の醤油（濃口、薄口）や味醂、砂糖が用いられる。また、合わせるごまには、香ばしさを最大限に高めるために煎った白ゴマがふんだんに使用される。魚とごまの比率は１つの例ではおよそ２：１であるがメーカーによって異なる。各メーカーによっては、地元産の味噌や米糀などを僅かに加える独自の工夫がなされている。

加工技術

焼いたエソの身をほぐし小骨を取り除く。これをよくすり潰し、調味料を加えて煮詰める。味付けは様々であるが、基本はエソの身と醤油、煎りごまの組合せである。粉末にしたいりこを少量加えることもある。出来上がった製品はペースト状で、魚味噌のように見えるが、味噌は使わない。

製造工程の概略



加工の実際

- **原料魚**　冷凍魚を用いるが、タイミングが良ければ生魚を用いる場合もある。下処理において、うろこ、頭・内臓を取り、二枚におろす。
- **焙焼**　グリルで焼く以外に、200～250℃のオーブンで焼いても構わない。
- **採肉**　身をほぐし、皮と小骨を丹念に取り除く。
- 擂潰（らいかい）　すり鉢ですり潰すのが一般的であるが、フードプロセッサー、ミキサー、チョッパーなどを使ってミンチにしても良い。
- **味付け**　各家庭では、すり鉢に醤油、酒、味醂、白ごまなどを加え、良くすりつぶす。白ごまは予め、フライパン等で強めに炒り、すっておく。
- **加熱濃縮**　焦げないようにペースト状になるまで煮詰める。最後に醤油を加え、味を調える。

加工に用いる機器等

焼き台、スチームコンベクション、すり鉢（またはフードプロセッサー、ミキサー等）、充填機、金

属検出機及び冷凍・冷蔵設備（原料魚及び製品の保管）

品質管理のポイント

製造時の小骨や異物の混入が問題となる。風味を維持するためには、10℃以下の低温貯蔵（長期保管には冷凍貯蔵）が有効とされる。出荷基準として、外観（色調等）、水分活性、一般生菌数・大腸菌群の陰性確認、さらに金属検出機による異物混入防止と目視による徹底した選別（小骨除去）作業が必要である。なお、製品の賞味期限は未開封の状態で６か月である。

特徴的な成分

ごまだし製品には味噌状の硬いものから、水分が多くドロドロしている軟らかいものまである。ペースト状になっている一般的な製品の成分は、可食部100ｇあたり水分48.6%、タンパク質16.8%、脂質14.0%、炭水化物8.7%、灰分11.9%、塩分9.8%であった（大分県農林水産研究センター水産試験場、2005年調べ）。 ごまだしには、エソとごまがたっぷり入っているので、良質なタンパク質、ミネラル、ビタミンなどがバランス良く含まれた食品である。

（水産物に含まれる各種成分の効能については、別途「水産物に含まれる有用成分」をご参照ください）

製品の形態

色々な製品があり、形態もさまざまである。一般的には200～500ｇ入りの瓶詰め製品（**写真１**）が普通であるが、プラスチックパック入りの製品（**写真２**）もある。販売場所は「道の駅」や特産品直売所などである。



写真１　瓶詰めのごまだし（協力：株式会社漁村女性グループめばる）
（撮影：大分県農林水産研究指導センター）



写真２　プラスチックパックのごまだし（協力：株式会社漁村女性グループめばる）
（撮影：大分県農林水産研究指導センター）

包装および保管方法

気密性の高いガラス瓶やプラスチック容器に密封され、基本的には冷蔵もしくは冷凍保管される。なお、煮詰めるなどして水分活性の調整を行うことで、常温流通・長期保管が可能な製品も多く存在する。

調理方法および食べ方

一般にごまだしうどん（**写真３**）として食べられているが、家庭では下記のような用途もある。

- 焼きおにぎり：おにぎりにごまだしを薄く塗り、火で軽く炙り焦げ目をつける。また、ご飯に直接付けて食べることもある。
- シーフードピラフ：タマネギ、ミックスベジタブル、冷凍シーフード（イカ、エビ、貝など）をフライパンで炒め、塩、こしょうで味を調える。これを炊飯器で米と一緒に炊き上げる際、ごまだしと少量のごま油を加えておく。
- クリームパスタ：パスタを短めに茹でる。オリーブオイルでベーコン、白ネギの順に炒め、ゆで汁、ごまだし、生クリーム、牛乳を加え、ひと煮立ちさせ塩で調味。パスタをソースに絡めて盛り付け、パセリ、粉チーズ、黒こしょうを振る。
- なべ：鍋料理にごまだしを加えると「ごまだし鍋」になる。湯豆腐に加えても良い。
- 卵かけご飯（TKG）：茶碗に温かいご飯をよそい生卵を落とす。ごまだしを小さじ1〜2程度をお好みでのせる。あとはしっかり混ぜて食べる。



写真３　ごまだしうどん（提供：株式会社漁村女性グループめばる）

コラム

「佐伯のごまだしうどん」

　ごまだしうどんとは、大分県佐伯市に古くから伝わる、茹で上げたうどんの麺に「ごまだし」をのせ、熱湯を注いでネギなどを添えるだけで完成する独特の郷土料理である。その始まりは漁師たちが、手早く栄養を摂取しつつ、多く獲れたエソを無駄なく美味しく保存するために考案した家庭の知恵であった。そのため、一般的なうどんのように別途「出汁」をひく必要がなく、ごまだしそのものがスープの素と具材を兼ねている点が最大の強みである。しかし、一連の工程に多大な手作業の労力がかかることや、後継者不足、さらには地球温暖化による沿岸地域の漁獲量の減少などにより、伝統的な製造環境は減少傾向にあり、現在では地域のソウルフードとして、また大切な食文化を残す希少な存在となっている。

（著者：大分県農林水産研究指導センター　堀 敏宏、﨑山 和昭）
（協力：株式会社漁村女性グループめばる）

最終更新日:2026.11.11

© 2025 suisankakohin.zukan