



ドジョウ人気を広げるための /
宇佐市の主な取り組み

【出荷時期】
養殖のため
全年

ドジョウの調理実習

市内の高校生、地域の方を対象にドジョウの調理実習を開催しています。市内でドジョウ消費量が少ない理由の一つとして、ドジョウを調理できる人が少ないことが挙げられます。そこで、市内でドジョウ料理を提供している料理人を講師に招き、ドジョウの捌き方や調理法を伝授してもらい取り組みを行っています。



ドジョウ給食

市内の保育園や小中学校などに、毎年ドジョウ給食を提供し、地域の特産品であるドジョウの魅力を味わってもらい取り組みを行っています。骨もやわらかく臭みのない宇佐ドジョウは子ども達からも大好評です。また、ドジョウについて知ってもらうために、こども園や保育園では絵本の読み聞かせも行っています。



カルシウムやビタミンDが豊富な「ドジョウ料理」を味わおう♪

ドジョウは高たんぱく低カロリーなだけでなく、DHAや美容に良いコラーゲンを多く含んでいます。
美味しさだけでなく栄養面でも優秀なおすすめのスタミナ源です！



【ドジョウの塩焼き】 ドジョウ本来のうま味

手間暇かけた養殖により、自然界ではありえないほど大きく育ったドジョウを素材の味そのままに味わえる塩焼き。たまごを持ったドジョウは脂がのっていて、身もふっくらしています。クセのない淡泊な味わいは、初めてドジョウ料理を食べる方にもおすすめです。



【ドジョウの唐揚げ】 外はカラッと、中はしっとり

揚げることでドジョウのうま味をとじ込め、大人から子どもまでおいしく味わえます。身はふっくら、カラッと揚げた骨まで食べられます。しょうゆで味付けをしたり、塩をふったり味わい方は様々。お好みでレモンやポン酢をかけてお楽しみください。