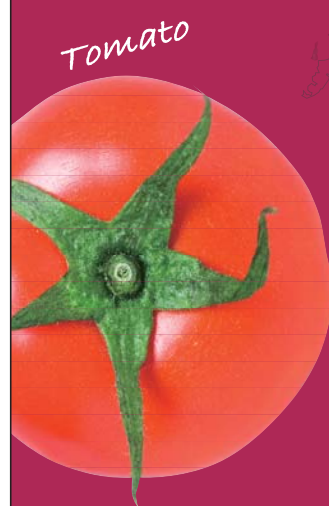




Taipien



Tomato



Amakusa-daio



Karashi-renkon

人と自然が織りなす くまもと食の物語



Deko pon



Suika



再生紙を使用しています

19 農 農林水
④ 011

発行: 熊本県農林水産部農林水産政策課
〒862-8570 (県庁専用郵便番号) 熊本市水前寺6丁目18番1号
TEL.096-333-2364 FAX.096-383-3270
E-mail norinsuisan@pref.kumamoto.lg.jp
熊本県オフィシャルホームページ <http://www.pref.kumamoto.jp/>

ゆっくり
のんびり
ありのままの
くまもとをめしあがれ

CONTENTS

- P 03 熊本の春
P 05 ・阿蘇高菜
P 07 ・はまぐり料理
P 09 ・筍料理
- P 11 熊本の夏
P 13 ・黄金の八毛
P 15 ・くまもとあか牛
P 17 ・辛子蓮根
- P 19 熊本の秋
P 21 ・尺鮎
P 23 ・太平燕(タイピーエン)
P 25 ・五家荘の山の幸
- P 27 熊本の冬
P 29 ・高森田楽
P 31 ・だご汁
P 33 ・天草大王
- P 35 伝承と創作
くまもとの旨かもん
- P 36 くまもとふるさと
食の名人レシピ
- P 41 くまもとの野菜は元気!
「熊本県地産地消サイト」
旬のレシピより
- P 45 本物志向・安心志向
こだわりの逸品

春待ち人が舞い 踊る 里山に芽吹き季節

熊本のおもてなし
春



「なれなれ茄子(なれなれなすび)」

「長坂・巖島神社」(山鹿市)で3月9日に奉納される舞楽。麻の狩衣をつけ、編笠を長烏帽子状に立てて、上から白手ぬぐいの鉢巻きをし、歌や太鼓にあわせて踊ります。

「火振り神事」

毎年3月中旬に行われる、阿蘇地方の五穀豊穡を祈る「阿蘇神社」(阿蘇市一の宮町)の田作り祭の神事の一つ。姫御前の神輿が参道に入ると、氏子たちは茅を束ねた松明に火をつけて振り回して迎えます。

「野焼きの風景」

早春、阿蘇地方では、草原を守るための野焼きが行われます。大地を焦がす炎は壮観で、今や風物詩となっています。そして、5月頃には青々とした緑の大地となるのです。





撮影協力: 江藤加工食品
 問い合わせ: 阿蘇たかな漬協同組合 TEL 0967-35-4901



高菜折り



高菜飯

「阿蘇高菜」

「阿蘇高菜」は古くから熊本で栽培されており、現在阿蘇地方を中心に栽培されています。しなやかな細身の姿、ピリツとコクのある味わいが特徴。阿蘇の霜や雪に耐えてこそ生み出される繊細さと力強さです。

3月下旬、一本一本、手で折って収穫されます。「高菜折り」を体験できるイベントも開催され、家族連れなどに大人気。収穫したては、菜焼きや白和えなどにされ、まさに春の訪れを告げる食材です。

農家は、1年分の漬物は大桶に漬け込みますが、漬けて日が浅い時期は「新漬け」として、鮮やかな緑色とさわやかな旬の味をいただくことができます。また「高菜飯」は、古くなった高菜漬けを利用する生活の知恵でしたが、現在では、さまざまな具を入れて楽しむ郷土食となりました。



春の阿蘇谷

撮影協力:パスティス・熊本市
問い合わせ:熊本市水産振興課 TEL096-328-2411

春の有明海の名物は ダンまで旨い二枚貝。



ハマグリ



アサリ

「はまぐり料理」

平安時代のお姫様の遊び「貝合わせ」に使われていた「ハマグリ」は、近年激減し、中国等から輸入される「シナハマグリ」と、外沖で採れる「チョウセンハマグリ」が主流になりました。

熊本は、わずかに残った真の「ハマグリ」の産地として今日に至っています。

お値段は少々張りますが、焼きもの、蒸しもの、吸い物など、上品な風味は格別です。

最近、この希少なハマグリを、地元の人に知っていただこうと、自治体がレストランと協力してイベントなども開催されています。左の写真はイタリア料理の素材としてパスタと組み合わせた一品です。

有明海の干潟は二枚貝の宝庫。あさり、ハマグリ、たいらぎなど種類も豊富です。



有明海の干潟



「筍料理」

手入れが行き届いた竹林園で採れる熊本の筍は、味、香り、食感ともに抜群。シーズン終盤になると、筍掘り体験や茶摘み体験などでも賑わいます。掘りたてをそのまま炭火で焼く「炭火焼き筍」は最高の贅沢。

さらに、鮮度が命の筍を使った産地ならではの、筍の刺身・天ぷら・ぬたあえなど、さまざまな料理を味わうことができます。

全国有数の産地・熊本では、筍を干し筍に加工し、煮しめやきんぴらなどに用いて年中いただきます。また、竹箸やカゴ、即席に作る食器や花器など、竹は古くから生活の中に息づいています。



海に、山に、涼やかな 青い風が吹きわたる夏

「うたせ船」

うたせ船を使った「うたせ網漁」は、不知火海に古くから伝わる底びき網漁法で、今なお漁が行われています。現在では、実際に漁を体験できる観光船としても活躍しており、“海の貴婦人”とも言われるその優雅な姿は、不知火海のシンボルです。



「虫追い祭り」

毎年7月、天草市(旧河浦町)では、田んぼ沿いの土手を鐘や太鼓を鳴らしながら練り歩きます。長い竹竿に五色の吹き流しの布を付けた「虫追い旗」で虫を追い、五穀豊穡を祈願します。



「御田祭り」

阿蘇神社で行われる、五穀豊穡を願う重要な神事である「御田祭り」は、毎年7月28日に行われます。白衣を着た女性十数名による、古式ゆかしい神幸行列が青田の間をゆっくりと練り歩きます。



梅雨の水を飲んだ 不知火海の ハモは旨い。



撮影協力：上天草市物産館 さんばーる・熊本県伝統工芸館(器)
問い合わせ：上天草市観光協会 TEL 0964-56-2548



黄金のハモ

「黄金のハモ」

身はしっとりとして淡泊、コラーゲンたっぷり。梅雨の水を飲んだ不知火海の浅瀬で取れるハモは、背が黄金色で「黄金のハモ」といわれます。東京築地市場でその品質は高く評価され、取扱量の約4分の1を熊本県産が占めています。もっぱら県外向けだったハモですが、最近は地元旅館などでいただけるようになりました。

花が咲いたような「ハモの湯引き」は見た目も美しく、暑い夏の爽やかな一品です。また、ハモがおいしい夏、上天草市の海岸は、海の生物観察などでも賑わいます。



海ホテルの観察会



下湯の観察会

撮影協力:あそ乃YAMABOUSHI
問い合わせ:阿蘇地域農業振興協議会畜産部会
TEL 0967-22-3649

豊かな自然に 育まれたあか牛は ヘルシーで風味豊か。



阿蘇の放牧風景



「くまもとあか牛」

阿蘇の大自然の中で、のんびりと草を食むあか牛の姿は、熊本が誇る美しい風景です。放牧されているのは、母牛(繁殖牛)と子牛で、性格が穏やかで人懐っこく、子ども達にも大人気。草原の維持にも一役かっています。

雄大な自然に抱かれて育った健康な子牛は、肥育農家の手で立派なあか牛に成長します。「くまもとあか牛」は、赤身肉と適度な脂肪とのバランスが絶妙で、とてもヘルシー。風味豊かな肉は、炭火で焼いて塩でいただくのもおすすめです。

阿蘇をはじめとする高原地帯の夏は涼しく、蒸し暑い平野部に代わって野菜のシーズンとなります。また、水がおいしいので豆腐や揚げも美味。お肉と一緒にどうぞ。



豆腐



高冷地野菜



とれたてのレンコン



撮影協力:大橋節子

御殿様の健康食は 今も変わらぬ旨さ。



一晩寝かせた蓮根からは、
みそがニョロリ



「くまもとふるさと食の名人」
大橋節子さん

「辛子蓮根」

熊本名物「辛子蓮根」の歴史は古く、病弱だった肥後藩主・細川忠利公のために玄宅和尚が健康食として考案したといわれています。切り口が細川家の家紋「九曜」にそっくりであったという逸話は有名です。

「買って食べる」というイメージが強い辛子蓮根ですが、県内には、レンコン生産者をはじめ、手作りする方も意外と多いのです。美味しいレンコンが手に入ったら、ひと手間かけて、家庭でも作ってみませんか。お好みの辛さのMy辛子蓮根を、揚げたてで楽しむのもおつまみものです。



「くまもとふるさと食の名人」の
大橋節子さんのレシピをご紹介します。

◆材料(辛子蓮根6本分)	蓮根(中300g) 6本	水	300cc
	みそ 500g	粉辛子	20g
	小麦粉 300g		
	ウコン 少々		

◆作り方

1. 蓮根は金属のたわしなどで、きれいに洗う。
2. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら蓮根を入れて7～8分茹で、ザルに取って冷ましておく。
3. みもと粉辛子をよく混ぜ合わせる。
4. 辛子みその中に蓮根を立てて入れ、回すようにして、みそを蓮根に詰めていく。(全部の穴からみそが上がってくるまで)
5. 余分なみそは取り除き、ざるに立てて一晩おく。
6. 小麦粉、ウコンを水に混ぜて、固めの衣を作る。
7. 蓮根をきれいに拭き、蓮根の中心より少し上に竹串を刺して衣をつけて、天ぷらの要領で揚げる。(油の温度180度位が良い)

実り豊かな里の秋 自然の恵みを食す

「通潤橋」

通潤橋は、1854年(嘉永7年)に熊本県上益城郡山都町(旧矢部町)の五郎ヶ滝川の谷に架けられた石組みによる水路橋。農業用水として利用が少ない時期には観光客に向けて、大規模な放水を行っています。

熊本のおもてなし
秋



「棚田百選 ～番所の棚田」

農林水産省が選定した「日本の棚田百選」には、全国で2番目に多い11ヶ所が熊本県から選ばれています。そのうちの一つ「番所の棚田」(山鹿市菊鹿町)は、9月になると稲穂の脇に、燃え立つような真赤な彼岸花が咲き誇ります。

はっさく 「八朔祭」

江戸時代中期、田の神に感謝する祭りとして旧暦8月1日(八朔)に行われたことからその名が付けました。現在、熊本県上益城郡山都町(旧矢部町)で9月の第一土曜、日曜に開催されています。竹、杉、ススキ、松笠などの自然の素材による巨大な造り物が町内を引き回されます。



球磨川の鮎は 熊本の誇り、天下一品。



撮影協力：一富士旅館
問い合わせ先：人吉観光案内所 TEL 0966-22-2411

鮎屋三代



「尺鮎」

日本三大急流の球磨川。清らかで激しい流れで育った天然の鮎は、姿、香り、味の三拍子が揃っています。苔を食んで育った鮎は、時に一尺（約30cm）程にもなり、この「尺鮎」をねらって、全国の釣り師が集まります。

塩焼き、甘露煮、背ごし（刺身）、鮎寿司、ウルカ（内臓の塩漬け）など、鮎の料理はさまざま、夏から秋にかけて、人吉球磨や八代で旬の味を満喫できます。大人気の「鮎屋三代」は、焼鮎の出し汁で炊いたご飯に甘露煮を添えた贅沢なお弁当。八代の新名物としてすっかり定着し、八代駅や熊本空港などで購入できます。

人吉球磨地方の食文化で欠かせないものが、500年の歴史を持つ球磨焼酎。良質の水、寒暖の差が激しい盆地の気候、そして連綿と引き継がれる技と心意気が、他に例えるものがないほどの芳香と深い味わいを育んできました。

球磨焼酎



鮎釣りの風景



知る人ぞ知る 名物は、 野菜たっぷり この旨さ。



問い合わせ: 熊本県観光物産総室 TEL 096-333-2333



阿蘇の放牧風景

タイピーエン 「太平燕」

太平燕のルーツは、中国福建省の家庭に伝わる祝い料理だといわれています。明治初期、熊本にきた華僑が、故郷の郷土料理をアレンジして麺料理として出したことが始まりだとか。

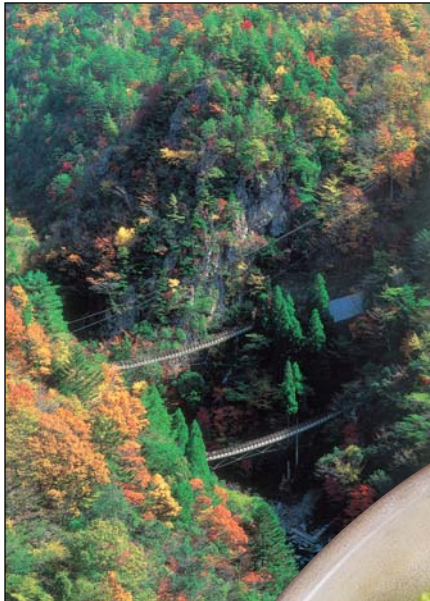
熊本県人にとって太平燕は給食の定番メニューで、中華料理屋の看板メニューでもあり、子どもの頃から食べている“ふるさとの味”です。春雨の麺以外は、スープや具材は店や家庭によりそれぞれ違い、鶏ガラの澄んだスープや豚骨スープ、揚げ卵やゆで卵添えなどバラエティー豊かに味わえます。

最近、全国で太平燕人気が急上昇！ 低カロリーの麺に加え、たっぷり野菜というヘルシーさがその秘密です。熊本は全国有数の野菜の産地で、四季を通して多種多様な野菜に恵まれており、新鮮な野菜の旨味はもちろん、ビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富に含まれています。

「太平燕」と並んでオススメ麺は、もちろん「熊本ラーメン」。濃厚な豚骨スープと太めの麺が特徴ですが、味も風味も選り放題！ 熊本県人の多くが“ラーメン評論家”である所以です。



熊本ラーメン
写真提供: 味千ラーメン



五家荘・櫛木吊橋

晩秋には 秘境の味、 野趣あふれる 猪鍋を。



撮影協力：山女魚荘
問い合わせ先：泉町観光協会
TEL 0965-67-2111
(八代市泉支所産業振興課内)

「五家荘の山の幸」

平家伝説や秘境として知られる五家荘では、四季折々の野趣あふれる料理を楽しめます。中でも晩秋は、見事な紅葉が人々を魅了し、猪鍋や鹿料理などを味わえるベストシーズン。多くの観光客が訪れます。

猪肉は塩焼きや水炊きなどシンプルな料理で、本来の風味を楽しめます。猪鍋は別名牡丹鍋といいますが、鹿肉を用いた鹿鍋は紅葉鍋といって、こちらも古くから親しまれています。

自然林の山々に囲まれた五家荘には、さまざまな山菜が自生しています。豊富な種類の山菜は、観光客に好評のため、民宿でも料理に取り入れられるようになりました。天ぷら、酢のものなど、新鮮な素材を活かした四季折々の山菜料理が今や名物となっています。

地元住民によるグリーンツーリズム活動も少しずつ盛んになり、そば打ちやだんご作り、かずら細工などを体験できる施設もあります。

山里の民宿料理には
旬の山の幸がたっぷり



熊本のおもてなし
冬



「どんと祭り」(どんとや)

正月の門松やしめ飾りなどを集めて燃やし、一年間の無病息災や五穀豊穡を願います。熊本県下益城郡美里町の「みどりかわ湖どんと祭り」は、日本最大級のやぐら3基を豪快に燃やします。

厳かに、にぎやかに
人々の思いが冬を彩る



写真提供: 宮嶋 昭広

小みかんの元祖

こうだ
「高田みかん」(八代市)

江戸時代、紀伊国屋文左衛門が大金を稼いだという逸話がある小みかんの元祖と言われています。その由来にまつわる話は数多く残っています。現在、熊本県八代市役所の前に三代目の記念樹が植えられています。



「二瀬本神楽」

「火伏地蔵」を合祀する「二瀬本秋葉神社」(上益城郡山都町)では、1月に行われる祭りで「二瀬本神楽」を奉納します。神楽一番「神おろし」からさまざまな神が夜明けまで舞い踊り、中にはユーモラスなものもあり、その演目はバラエティーに富んでいます。



撮影協力：高森田楽村
問い合わせ先：高森町産業観光課 TEL 0967-62-1111



根子岳

「高森田楽」

阿蘇南郷谷の奥、根子岳の勇姿を眼前とする高森町は、古くから「芋田楽」を楽しんでいました。戦後は囲炉裏や火鉢が少なくなって、その食文化がなくなりつつある中、30年程前、町の有志による保存活動が始まり、土地の人の楽しみであった田楽を、今では多くの人々が満喫しています。

「鶴の子」と呼ばれる小粒の里芋を、三つ、四つ串に刺し、山椒みそをつけて炭火で焼きます。その他、豆腐、こんにゃく、ヤマメ、季節の野菜なども串に刺し、ゆっくり、じっくり焼いていきます。囲炉裏の風情とやさしく包み込むような炭火の炎、みそが焼ける香ばしい匂い、その穏やかな時間と素朴な風味が人々を引きつけているのでしょう。



鶴の子芋

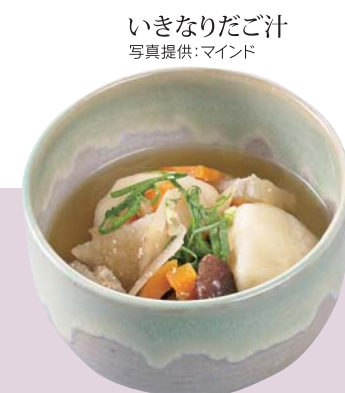
撮影協力:「くまもとふるさと食の名人」大橋節子氏



冷える熊本の冬、 だご汁が心にしみる。



おひめさんだご汁
写真提供:サンカラー



いきなりだご汁
写真提供:マインド

「だご汁」

しんと冷える熊本の冬には、あったかいだご汁が欠かせません。すまし仕立てや味噌仕立て、だしはイリコ・鶏肉など、だごは小麦粉・米の粉などで作り、その形もさまざま、各地や各家庭によって多彩なだご汁が伝わってきました。

左のページで紹介しているだご汁は、「くまもとふるさと食の名人」の大橋節子さんに作っていただいたものです。すまし仕立てで、野菜から出る旨味がいいだしになります。仕上げに熊本特産の赤酒で甘みを加えるのがコツ。だごは「つんきりだご」といい、小麦粉をこねたものをちぎって鍋に入れます。

その他、今や全国区の「いきなりだご」を入れただご汁もあります。また、「おひめさんだご汁」は、熊本では「カライモ」と呼んでいるサツマイモを茹でて潰し、小麦粉の生地練り込んで「だご」を作ります。

少し変わったところでは、天草地方のじゃがいも等を原料とした「せんだご汁」があります。「きだこ鍋」はそのアレンジバージョンでキダコ(熊本ではウツボのことをいいます)を入れただご汁です。



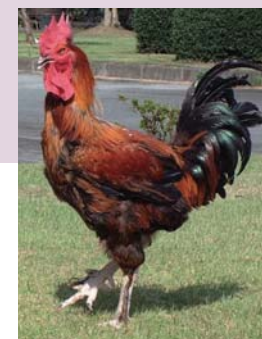
きだこ鍋

天草大王鍋は、 最後の一滴まで 旨い。

「天草大王」

「天草大王」は、明治から大正時代に天草地方で飼育されていた国内最大級の地鶏です。当時の文献によれば、雄の大きなものは背丈が90cm、体重は約7kg程もあったといわれています。また、博多の水炊き用の食材として珍重され、高値で取引されていました。昭和初期に絶滅しましたが、「県農業研究センター」が約10年の歳月をかけ、平成12年に復元に成功。この復元した「原種 天草大王」を素に現在の肉用鶏「天草大王」が生産されています。

焼いた時の歯ごたえと、コクのあるうまさ、鍋にした時の深みのある味わいで、瞬間にその地位を不動のものにしました。水炊きはもちろん、たたき、焼き鳥、すき焼き、唐揚げなど地鶏本来の味を堪能できます。



復元された「原種・天草大王」

撮影協力：地鶏や
問い合わせ先：熊本県高品質肉鶏推進協議会（熊本県養鶏農業協同組合内）
TEL 096・242・3131

伝承と創作 くまもとの旨かもん

1. くまもとふるさと食の名人レシピ
2. くまもとの野菜は元気!
～「熊本地産地消サイト」旬のレシピより～
3. 本物志向・安心志向
～こだわりの逸品～



撮影協力:道の駅かほく「お栗茶屋」

伝承と創作
くまもとの旨かもん

人から人へと受け継ぐ ふるさとの味

「くまもとふるさと食の名人」レシピ

郷土料理等に卓越した知識、技術等を有し、伝承活動に取り組んでいる人を、県が「くまもとふるさと食の名人」として認定しています。名人達は、料理の伝承をはじめ、農林水産業への理解・関心を深める様々な活動に取り組んでいます。



くまもとふるさと食の名人レシピと

くまもとの野菜は元気レシピは熊本地産地消サイトに掲載しています

アドレス <http://cyber.pref.kumamoto.jp/chisan/>

【材 料】		(皮)
カライモ …………… 2kg	小麦粉 …………… 600g	
あんこ …………… 500g	米粉 …………… カップ1	
	砂糖 …………… カップ1	
	塩 …………… 大さじ1	
	サラダ油 …………… 大さじ3	
	水 …………… 適宜	

- ① カライモは好みの厚さに輪切りにし、水にさらしてアク抜きをする。
- ② ①の水分を切っておく。
- ③ 皮の材料をボウルに合わせ、よくこねて耳たぶくらいの硬さになったら、ぬれ布巾をかぶせて約1時間程度寝かせる。
- ④ ③を芋の大きさに合わせてちぎる。
- ⑤ 皮を広げてあんこをのせ、芋をおいて包む。
- ⑥ ⑤を蒸し器で15～20分蒸す。(竹串で刺してみるとよい)

監修/くまもとふるさと食の名人 宮本 万理



写真提供:山岡恭介

いきなりだご

「くまもとふるさと食の名人」レシピ

ぜん豆

【材 料】
大豆 …… 2合(280g) しょうゆ …… 5cc
塩 …… 6g しょうが …… 20g
砂糖 …… 160g 水 …… 1升2合
みりん …… 20cc (約大豆の6倍強)



- ① 大豆と塩を鍋に入れ水から煮る。
- ② 沸騰したら落し蓋をして吹きこぼれない火加減で30分ほど煮て、火をとめ10分くらいおく。
- ③ 更に柔らかくなるまで煮る。豆が煮えていたら、砂糖、みりん、醤油、ショウガの千切りを加え、5分から10分ほど煮て出来上がり。(煮汁が多い時は、調味料を加える前に別の器にとり、他の煮物等に使うとよい)

監修／くまもとふるさと食の名人 立花 匡子

えび飯

【材 料】(5人分)
米 …… カップ5 酒 …… 40cc
乾燥むきエビ …… 25g 調味料 …… 少々
薄口しょうゆ …… 90cc 水 …… カップ5



- ① 米は、30分前に洗ってざるに上げておく。
- ② 乾燥むきエビは、少し小さく切ってぬるま湯でざっと洗っておく。
- ③ 分量の薄口しょうゆ・酒・調味料を入れたボールに洗ったエビを入れ、5時間くらい漬けておく。
- ④ 炊飯器に洗った米とエビを汁ごとを加え、分量の水を入れたら、全体を混ぜて普通に炊く。炊き上がったらしゃもじで混ぜて、また10分程蒸らす。

監修／くまもとふるさと食の名人 平山 ハツノ

つぼん汁

【材 料】(10人分)
地鶏肉 …… 300g ごんにゃく …… 中1枚
乾シイタケ …… 中10枚 淡口しょうゆ …… 1/4カップ
人参 …… 1本 濃口しょうゆ …… 1/4カップ
焼き豆腐 …… 1丁 酒 …… 少々
里芋 …… 中8個 水 …… 10カップ
ちくわ …… 2本



- ① 乾シイタケはもどしておく。
- ② 材料は同じ位の大きさのサイコロ状に切る。
- ③ 鍋に水を入れ、人参・焼き豆腐を除く材料を加え野菜が少し煮えたら人参を更に加えて加熱する。
- ④ 煮立ったら調味料を入れ、最後に豆腐を加え味をととのえる。

監修／くまもとふるさと食の名人 上村 粋子

伝承と創作
くまもとの旨かもん

写真提供:サンカラー

【材 料】(10本分)
米 …… カップ9
南関揚げ …… 10枚
かんぴょう …… 100g
ニンジン …… 200g
乾シイタケ …… 20枚
ホウレン草 …… 200g
卵 …… 10個
でんぶ …… 適量

【南関揚げ調味料】B
シイタケ・だし昆布の
もどし汁 …… カップ6
だし昆布 …… 20cm
砂糖 …… 40cc
しょうゆ …… 100cc
酒・みりん …… 各大さじ4



【すし飯の調味料】A
酢 …… カップ1.5
砂糖 …… カップ1.5
塩 …… 大さじ3

- ① 南関揚げは底の広い鍋に入れ、熱湯に入れてしばらく湯がいて油抜きをする。
- ② シイタケとだし昆布を併せて、もどし汁ごと鍋に入れて煮る。煮立ったら昆布を取り出す。
- ③ 水に戻したかんぴょうを②に入れて煮る。その後、Bの調味料を入れて煮、味を含ませてかんぴょう、シイタケを取り出す。
- ④ ③の汁で南関揚げを煮、汁気を絞っておく。残った汁で人参も煮ておく。
- ⑤ すし飯を作る。
- ⑥ 卵は溶きほぐして砂糖・塩で調味し、厚焼き卵を作っておく。
- ⑦ ホウレン草は固めに茹でて水気を絞り、しょうゆ大さじ1/2をからめて再び水気を良く絞っておく。
- ⑧ のり巻き要領で、用意した具の汁気を切って普通に巻く。

監修／くまもとふるさと食の名人 島崎 文江

写真提供:マインド

【材 料】(4人分)
大豆 …… 100g だし汁 …… 少々
戻し乾シイタケ …… 1/2枚 砂糖 …… 小さじ1
米 …… 100g 薄口しょうゆ …… 大さじ1
鶏肉 …… 30g 濃口しょうゆ …… 少々
サトイモ …… 1～2個 みりん …… 大さじ1
タマネギ …… 1/4個 サラダ油 …… 少々
カボチャ …… 30g



- ① 一昼夜水に漬けた大豆をミキサーに入れ、水を加えて細かく挽く。
- ② 野菜と鶏肉を2センチ角位に切って油で炒める。そこに洗って1時間ほど水につけておいた米と、挽いた大豆を加え、米を炊く程度の水を入れ混ぜながら炊く。
- ③ 米と野菜に水が通ったら、砂糖・みりん・薄口しょうゆで味を付け、仕上がる直前に濃口しょうゆを加え、ひと混ぜする。

監修／くまもとふるさと食の名人 小里 京子

南関あげ巻き寿司

かすよせ

「くまもとふるさと食の名人」レシピ

このしろの姿寿司

【材 料】(4人分)
 コノシロ …………… 6尾
 塩 …………… 大さじ2〜3
 酢 …………… カップ2杯
 砂糖 …………… カップ1/2杯
 ご飯 …………… 600〜700g
 炒りゴマ …………… 適宜
 生姜みじん切り …………… 適宜

【合わせ酢】
 酢 …………… 大さじ3
 砂糖 …………… 大さじ3
 塩 …………… 小さじ2・1/2



- ① コノシロはウロコを取り、背のほうから開いて腹わたと背骨を取り、塩をふりかけて5〜6時間おく。
- ② ①を酢洗いして魚臭を取り、酢と砂糖の液につけ、2〜3時間おく。
- ③ ②をざるに上げ、水気を切っておく。
- ④ 中に詰めるすし飯を用意する。炊きたてのご飯に合わせ酢を混ぜ、冷めたら好みで炒りゴマや生姜のみじん切りを加える。
- ⑤ ③のコノシロに④のすし飯を詰め込み、形を整える。

監修／くまもとふるさと食の名人 本田 マツエ

山菜煮しめ

【材 料】(10人分)
 サトイモ …………… 500g
 ニンジン …………… 3本
 油揚げ …………… 2枚
 ゼンマイ …………… 50g
 乾シイタケ …………… 50g
 干しダイコン …………… 100g
 干しタケノコ …………… 100g
 コンニャク …………… 1枚
 ゴボウ …………… 1本
 野菜昆布 …………… 1枚
 さや豆 …………… 50g
 フキ …………… 50g
 イリコ …………… 適宜



写真提供:マインド

- ① 干しダイコンと乾シイタケは水に漬け、干しタケノコはゆがいて、それぞれもどしておく。コンニャクは塩でもみ、ゆがいて適当な大きさに切る。油揚げは油抜きし、ゴボウは適当な大きさに切り、水に漬けてアク抜きしておく。野菜昆布は水につけて、適当な結び昆布をつくり、フキはゆがいてアク抜きする。
- ② 鍋に水とイリコを入れてだしを取り、干しダイコン・干しタケノコを先に煮る。
- ③ さらにニンジン・サトイモ・油揚げ・ゴボウ・野菜昆布・フキを入れて火が通ったら、砂糖・しょうゆを入れ中火で長時間炊く。
- ④ ゼンマイは水につけてもどし、油で炒めて味付けする。
- ⑤ さや豆は、塩ゆでにし、盛りつける。

監修／くまもとふるさと食の名人 大久保 艶子

豆だご

【材 料】(約25個分)
 大豆 …………… カップ1
 小麦粉 …………… 500g
 白玉粉 …………… 70g
 塩 …………… 20g
 砂糖 …………… 30g
 水 …………… 約300cc



- ① 大豆を一晩水に浸ける。
- ② ①の大豆をゆでる(歯ごたえがある程度がよい)。
- ③ 小麦粉・白玉粉・塩・砂糖と2の大豆を混ぜ合わせ、水を加えて耳たぶくらいの硬さにこねる。
- ④ ③を60g位に分けて、7〜8ミリ厚さで直径6センチ位に丸く形作る。
- ⑤ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、④のだごを入れてゆがく。だごが浮き上がったら網じゃくしで引き上げ、水気を切る。

監修／くまもとふるさと食の名人 岩根 テルエ

【材 料】(約30人分)
 小麦粉 …………… 1kg
 砂糖 …………… 700g
 ピーナッツ …………… 150g
 塩 …………… 少々
 油 …………… 少々



- ① 生ピーナッツの場合はフライパンで煎っておく。
- ② 小麦粉、砂糖、ピーナッツ、塩をボールに入れぬるま湯でとく。
- ③ フライパンに油少々入れ、②を焦げないように煉りあげていく。小麦粉がすきとおったら火を止める。
- ④ 適当な大きさ(直径4cm位になるよう)にわけて巻きすに巻いてさます。
- ⑤ 冷めて形が整ったら1cm位の幅で切り、皿に盛る。

監修／くまもとふるさと食の名人 藤江 節子

【材 料】(約30個分)
 餅米粉 …………… 1.5kg
 みそ …………… 700g
 黒砂糖 …………… 1kg
 ユズ …………… 10個分程度(すりおろした皮150g)
 一味唐辛子 …………… 少々



写真提供:マインド

- ① 柚子の皮をすりおろす。
- ② ボールに餅米粉・みそ・ユズの皮・一味唐辛子・黒砂糖を合わせ、水を少しずつ入れて耳たぶくらいの固さに混ぜ合わせる。
- ③ 竹の皮に②を適量薄くのせ、包みこむ。
- ④ 蒸し器で1時間程蒸す。

監修／くまもとふるさと食の名人 堀住 キミ子

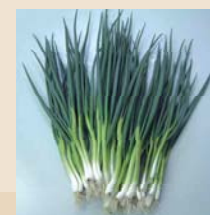
柚餅子

地産地消 ふるさとの味

県内には、バイキングやセルフサービスで地産地消料理を満喫できる物産館や道の駅等がたくさんあります。おふくろの味、旬の味、とれたての味を楽しめるとあって大人気。

写真は、「お栗茶屋」(山鹿市鹿北町)の料理。地元のかあちゃんたちが真心込めたメニューがいつも80種類以上並びます。

器／熊本県伝統工芸館



伝承と創作
くまもとの旨かもん

くまもとの野菜は元気!

素材がいいから 簡単・おいしい・ヘルシー

「熊本県地産地消サイト」旬のレシピから“簡単野菜料理”をご紹介します。

【材 料】(4人分)

レンコン …… 300g
揚げ油 …… 適量
薄口しょう油 …… 小さじ1

【調味料A】

カレー粉 …… 大さじ1
小麦粉 …… 大さじ1
片栗粉 …… 大さじ1

- ①レンコンは皮をむき、ビニール袋に入れてすりこぎ等でたたいて一口大の大きさに切り、小さじ1の薄口しょう油で5分くらい下味をつける。
- ②別の袋に(調味料A)をいれてよく振る。
- ③下味をつけたレンコンに②の粉をまぶして揚げる。



たたきレンコンの
カレー風味揚げ

【材 料】(15人分)

米 …… 9カップ

【寿司酢】

砂糖 …… 200g
塩 …… 大さじ1
酢 …… 1カップ

【材 料】

キュウリ …… 3本(薄く輪切り)
キャベツ ……
1玉(1~2cm幅の短冊切り)
ニンジン …… 2本(千切り)
ショウガ …… 少々(みじん切り)
その他好みの野菜 ……
適宜(タマネギピーマン等)
塩 …… 大さじ2(野菜量の3%)
酢 …… 50cc



サラダ寿司

- ①寿司の具は、野菜を食べる大きさに切り、塩・酢で下漬ける。
- ②ご飯は普通に炊き上げ、砂糖などを混ぜ合わせた寿司酢をご飯にふりかけて、蒸らす。十分蒸らしたら寿司桶に移し、寿司飯を作る。
- ③仕上げは、①の塩でつけた野菜を絞り、さっくりと混ぜ合わせる。

くまもと旬のレシピ

KUMAMOTO SYUN RECIPE

そらめめと豆腐のヘルシーサラダ

【材 料】(4人分)
ソラメ カップ1
ミディトマト 4個
豆腐 1/2丁
レタス 1/2個
サニーレタス 1/2個
ドレッシング 適宜

- ① そらめめは塩ゆでして皮をむく。トマトはくし切り、豆腐はサイコロ状に切ります。
- ② レタス・サニーレタスは食べやすい大きさに切り、①をその上に盛りつけて、好みのドレッシングをかけていただきます。



じゃがバター

【材 料】(4人分)
ジャガイモ 4個
バター 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
塩、油 適宜

- ① ジャガイモは皮付きのまま適当な大きさに切り、塩少々を加えて硬めにゆでる。
- ② 油で表面がカリッとなるまで揚げる。
- ③ バター・しょうゆをボールに入れ、揚げたての②を和える。



ダイコンのそぼろ煮

【材 料】(4人分)
ダイコン 500g
だし汁 500cc
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
薄口しょうゆ 小さじ2
【そぼろあん】
鶏ひき肉 100g
だし汁 150cc
酒 小さじ1
みりん 大さじ1
薄口しょうゆ 小さじ1
水 小さじ2
片栗粉 小さじ1
カラーピーマン、ネギ 少々

- ① 鍋にだし汁・酒・みりんとダイコンを入れて10分位下煮する。薄口しょうゆを加えて、ダイコンが柔らかくなるまでおとし蓋をして弱火で煮る。
- ② そぼろあんを作る。鶏ひき肉・カラーピーマンを炒め、だし汁・みりん・酒・薄口しょうゆで調理し、火を止めて水溶き片栗粉を加えてから再び火をつけて、とろみをつける。
- ③ ダイコンを盛り付け、②のそぼろあんをかける。ネギを飾って出来上がり。



レシピ提供:JA中央会・営農生活センター

伝承と創作
くまもとのヒかもん

【材 料】(4人分)
カボチャ 300g
ナス 1本
オクラ 4本
ミョウガ 2個(二つ割か四つ割)
【調味料】
しょうゆ 50cc
だし汁 20~30cc
酢 50cc

- ① カボチャは種とわたを取って細めの一口大に切り、ミョウガ以外の野菜は適当な大きさに切り、素揚げする。
- ② 調味料を合わせた中に①を漬け込む。



かぼちゃ夏野菜のマリネ

【材 料】(4~5人分)
新ショウガ 40g
米 カップ3
だし汁 カップ3
【合わせだし汁】
だし汁 3カップ
薄口しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ2
みりん 大さじ1
塩 少々

- ① 新ショウガは皮をむいて、薄い輪切りと千切りにする。
- ② ①のショウガをしばらく水につけ、水気を切る。
- ③ 米を研いで炊飯器に入れて合わせだし汁を加え、②を入れて炊く。
- ④ 炊き上がったら、よく蒸らして全体を混ぜ合わせる。



しょうがごはん

【材 料】(4人分)
サラダタマネギ 2個
豚こま切れ 120g
牛乳 大さじ8
卵 4個
完熟トマト 2個
ケチャップ 大さじ1
塩 コショウ
オリーブオイル
バター
パセリ 各適宜

- ① サラダタマネギは4等分の輪切りにし、オリーブオイルをひいたフライパンで、蓋をして片面2分位ずつ焼く
- ② フライパンにバターを塗り卵を割り入れ、よく溶かし、牛乳・塩・コショウ少々を加え、火にかけて炒り卵を作り、別の容器に移す。
- ③ ②のフライパンにオリーブオイルを入れて、小さく切った豚肉を炒め、火が通ったらトマトとケチャップを入れ、塩・コショウで味を整える。
- ④ 皿にタマネギ、炒り卵、豚肉の順にのせ、パセリをふりかけて出来上がり。



サラタま&トマトソース

本物志向・安心志向

熊本でとれる海の幸・山の幸、そして多彩な名産品の数々は、

こだわりの逸品

どの品も安心・安全で手間隙をかけたこだわりの逸品ばかりです。

伝承と創作 **くまもとの旨かもん**



馬刺し
とろけるような舌触りと甘みは熊本自慢の味。
問／熊本県畜産課
TEL 096-333-2398



トマトケチャップ
完熟の八代産トマト「はちべえ」で作ったケチャップ。本物の味です。
問／八代地域農業協同組合
TEL 0965-35-6236



トマトのロールケーキ
阿蘇地域では、トマトを使ったケーキやお菓子がたくさん。
問／阿蘇地域観光推進協議会
TEL 0967-22-3903



メロン
メロン王国熊本。アールスメロン、肥後グリーンなど多彩な種類が栽培されています。
問／(株)エーコープ熊本
熊本農畜産物直販店舗you+you
TEL 096-341-7070



サラたまちゃんドレッシング
サラたまちゃんのペーストを25%以上配合。甘みと旨味が凝縮。
問／JAあきた
農産物直販センター
TEL 0966-82-2272



ヨーグルト球磨の恵み
人吉・球磨の生乳100%使用。とろ〜りとした食感が人気です。
問／球磨酪農農業協同組合
TEL 0966-35-0681



タチウオみりん干し
水俣・芦北地域特産の新鮮なタチウオを使った美味しいみりん干しです。
問／田浦漁業協同組合
TEL 0966-87-0035



晚白柚
ギネスにも認定されたジャンボなかんきつです。
出荷時期／12月〜3月
問／(株)熊本フルーツセンター
TEL 096-384-8080



トマト
熊本は、生産量日本一。一年を通しておいしいトマトが栽培されています。
問／(株)エーコープ熊本
熊本農畜産物直販店舗you+you
TEL 096-341-7070



クルマエビ
平成元年に「県の魚」に制定された、熊本を代表する水産物です。
問／天草漁業協同組合
TEL 0969-27-7371



青二彩
青みかんの果汁100%。ヘルシージンが多く含まれています。
問／(株)オレンジプロッサム
TEL 096-276-0241



イチゴひのしずく
熊本県オリジナル品種「ひのしずく」は粒の大きさと甘さに自信があります。
問／なな、みかん工房
熊本農畜産物直販店舗you+you
TEL 096-341-7070



晩柑ゼリー
熊本特産の河内晩柑のゼリー。ビタミンたっぷり。
問／なな、みかん工房
TEL 0968-71-5355
FAX 0968-82-2544



河内晩柑
甘さと酸味のバランスがとれた果汁をたっぷり含んでいます。出荷時期／3〜6月
問／(株)熊本フルーツセンター
TEL 096-384-8080



であい梨ゼリー
青みかんの果汁と梨の出会い。さわやかなゼリー。
問／であい梨工房べあべあ
TEL 096-277-2321



幻の椎茸
全国でも菊池市だけで栽培されている贅沢な食材です。
問／熊本県椎茸農業協同組合
TEL 096-380-3300



肥後の麦畑
県産小麦ミナミノカオリ100%使用の食パン。ほのかな甘みや香りが特徴。
問／熊本県パン協同組合
TEL 0968-26-4255



シモン茶
シモン芋の葉や茎から作られたお茶。ミネラル分と繊維質が豊富。
問／(株)くらたけ
TEL 0969-64-3500



スイートジャージー
ジャージー牛乳と生クリームで作った風味豊かなジャム。
問／ミルクジャムの会
TEL 0967-46-5832



菊鹿ナイトハーベスト
夜収穫してその日に仕込むという意味。程よい酸味と渋みが調和したワイン。
問／あなすの丘
TEL 0968-48-3100



柿・太秋
サクサクとした食感と甘さは柿のイメージ一新です。
出荷時期／10月〜11月
問／(株)熊本フルーツセンター
TEL 096-384-8080



市房漬
地元産の野菜類を手作り味噌に漬けた素朴な味わい。
問／下村婦人会市房漬加工組合
TEL 0966-43-3827



いちじくのコンフィ
地元で採りたいちじくをジャムにしました。
問／三角オレンジ会
TEL 0964-54-1111
(JA熊本うき内)



タコすてーき
有明産の地タコをまるごと柔らかく煮付けました。
問／ありあけワーキング
TEL 0969-54-0360



とうふの味噌漬け
地元で作られたとうふを味噌にじっくりと漬け込みます。
問／森林の停車場ごかんしよ
TEL 0965-67-5300



山里のめしだね
地元の山菜等を使ったまぜごはんの素。
問／清和物産館
「四季のふるさと」
TEL 0967-82-2727



スイカ
日本一のすいかの産地。程よい甘さとみずみずしさで喉を潤します。
問／(株)エーコープ熊本
熊本農畜産物直販店舗you+you
TEL 096-341-7070



寒漬
塩漬けた大根を寒風に晒して旨味を閉じこめました。
問／みなまた観光物産館
「まつぼっくり」
TEL 0966-62-2003



デコボン
ユニークな形と甘さが大人気。「デコボン」は検査に合格した優良品にあたえられたブランドです。出荷時期／12〜4月
問／(株)熊本フルーツセンター
TEL 096-384-8080



デコボンゼリー
デコボンを贅沢に使ったゼリー。夏もデコボンを楽しめたい。
問／JAあきた
農産物直販センター
TEL 0966-82-2272



デコボンばん酢
特産のデコボンを18%使用した香り豊かなばん酢です。
問／JAあきた
農産物直販センター
TEL 0966-82-2272



メロンゼリー & シャーベット
メロン果汁20%使用のゼリーとシャーベット。メロンの風味まるごと味わえます。
問／道の駅「七城メロンドーム」
TEL 0968-25-5757