

くまもと ふるさと食の名人

— 食の技集 —



は じ め に

熊本県では、「くまもと農・林・水「夢」挑戦事業」の一環として、郷土料理等について卓越した知識・経験・技術を有し、伝承活動に取り組んでいる人を「くまもとふるさと食の名人」として認定し、地域での食文化発信の拠点としての活動を支援しています。

今回、「くまもとふるさと食の名人」の技術を次世代に幅広く伝え、熊本の郷土に根付く食育活動に資するため、平成13年度～19年度に認定された「食の名人」250人の食の技集を作成しました。

食の名人は、活動期間を5年間と定めているため、活動期間を終了して退かれると、その食の技は、消え行く恐れがあります。このため、各地域に伝わる貴重な技を、資料としてとりまとめたものです。

この食の技集を、家庭、学校、地域等で御活用いただければ幸いです。

平成20年7月

熊本県農林水産部農業経営課長 倉永 保男

ごはんもの ふるごとの料理

(種類別)



えび飯



このしろ姿寿司



五目混ぜ御飯



山菜巻き寿司



赤飯



たこめし



「太刀寿司・笹寿司」
津奈木町 林 絹代

太刀ざし



「地鶏めし」
水俣市 本井 ヒロミ

地鶏めし

おそうざい



芋がらの白和え



かすよせ



からしれんこん



ざぜん豆



どろりあげ



とびき煮



干し筍キンピラ



落花生豆腐

菓子・おやつ



あくまき



いきなりだんご



黒糖まんじゅう



とびこ豆



トマトくずもち



晩白柚の文旦漬け



豆だご



みょうがまんじゅう

汁物・鍋物



みだこ鍋



雑煮



つぼん汁



だぶ汁



甘夏ママレード

漬け物・加工品



オクラ味噌漬



きゅうりのからし漬



人参の味噌漬

くまもとふるさと食の名人

< 熊本地域 >

NO	氏名	料理名	住所	認定年度	備考
1	中村 昭子	ナスのゴマカツ	熊本市	13	※
2	内田 敦子	大豆と野菜のふりかけ、雑煮	熊本市	13	
3	戸田 陽子	からしれんこん	熊本市	13	※
4	野田 清子	からいもまんじゅう	熊本市	13	※
5	坂口 喜代子	みかんの朝鮮飴	熊本市	13	
6	山田 勝子	セリ入りお好み焼き	熊本市	14	
7	中島 唱子	ピーマンのみそ炒め	熊本市	14	
8	中山 ミネヨ	お盆料理(お煮しめ、白和え、煮豆)	熊本市	15	
9	緒方 妙子	里芋とおから入りメンチコロッケ	熊本市	16	
10	豊田 スイ子	ホタテとエビのトマト煮	熊本市	16	
11	池田 富子	たまねぎの春巻き、オニオンスープ	熊本市	17	
12	豊住 佳都子	レイシ炒飯、レイシのピリ辛あえ、レイシジュース	熊本市	17	
13	瀬上 カチ子	どろりあげ	熊本市	18	
14	上村 きみ子	でこなすと鶏肉の中華風	熊本市	19	

< 宇城地域 >

NO	氏名	料理名	住所	認定年度	備考
1	本田 マツエ	このしろの姿寿司	宇土市	13	※
2	吉崎 廣子	甘酒	宇土市	13	※
3	大橋 節子	からしれんこん	富合町	13	
4	河野 富美子	からし蓮根	宇土市	14	
5	吉村 紀代子	ごぼうのがね揚げ	宇土市	14	
6	蔵原 節生	みょうが万十	宇城市	14	
7	藤本 薫	こんにやく	美里町	14	
8	田端 陽子	まくらぎ	宇城市	15	
9	槇戸 ハツミ	れんこんの蒲焼き	宇城市	15	
10	柏木 末代	いきなり万十	宇城市	15	
11	宮崎 麗子	たくあんの焼酎漬	宇城市	15	※
12	津田 チエ子	柏川こんにやく	美里町	15	
13	井澤 るり子	柚子ママレード	美里町	15	
14	南 紀子	おしあわせ煮	美里町	15	※
15	駒田 都	ふきのとうみそ	美里町	15	
16	田尻 緑	ときずし	宇城市	16	
17	安藤 スミ子	柿酢	城南町	16	
18	木村 節子	巻柿	宇城市	16	
19	高村 ひろ子	かりんとう	宇城市	16	
20	吉川 満璃子	みょうが万十	宇土市	18	
21	森 令子	このしろの姿ずし	宇城市	18	
22	澤田 美也子	地場産小麦利用オリジナルピザ	宇土市	19	
23	紫垣 亮子	蓮根みそ挟み天	富合町	19	

< 玉名地域 >

NO	氏名	料理名	住所	認定年度	備考
1	濱崎 京子	鬼の手こぶし	荒尾市	13	
2	永田 和子	ナゴヤ入りおからコロッケ	玉名市	13	
3	小田 昭子	つなしの丸寿司	玉名市	13	
4	西村 陽子	みかんのきみ	玉名市	13	

5	島崎 文江	南関あげ巻き寿司	南関町	13	
6	森野 八重子	あん入り雑煮	荒尾市	14	
7	宮本 登美子	アサリとジャガのみそ炊き	玉名市	14	※
8	志水 たか子	干し柿	玉名市	14	
9	川口 千鶴子	中華風ちまき	和水町	14	
10	松島 絹代	巻き昆布	南関町	14	※
11	川田 洋子	晩柑ゼリー	玉名市	15	
12	荒木 佳詞子	もろみ	和水町	15	※
13	酒井 トシ子	まるごとイモ蒸しパン	玉名市	15	※
14	松本 幸子	ハダラの酢漬け	玉名市	15	
15	篠田 利子	わきゃのひこづり	荒尾市	16	
16	井上 咲子	みかんもち	玉名市	16	
17	由良 三千代	スイートポテト	玉東町	16	
18	上田 絹代	たこめし	玉名市	18	
19	小坂 澄子	味噌だご	玉名市	18	
20	田上 徳子	赤飯	玉名市	18	
21	村上 節子	うりのみそ漬け	玉名市	18	
22	三村 節子	ナゴヤ入りおからコロック	玉名市	19	
23	大村 キミ子	県産小麦の手作りパン	玉名市	19	
24	岩見 利美	オレンジ風味たきこみ飯	玉名市	19	
25	池田 和子	ざぜん豆	玉名市	19	
26	牛嶋 益代	ふっくら美人(まんじゅう)	玉東町	19	
27	片山 カツ子	南関煮しめ	南関町	19	
28	菅原 ヨシエ	南関ふしそうめんのあれかけ	南関町	19	

< 鹿本地域 >

NO	氏名	料理名	住所	認定年度	備考
1	古田 美生子	四季の山菜弁当	山鹿市	13	
2	坂本 トヨ子	手づくりこんにやく	山鹿市	13	
3	大塚 久子	紫黒米を使っただご汁	山鹿市	13	
4	本田 尊美	牛乳豆腐、牛乳おから、ミルクリゾット	植木町	13	
5	竹熊 トミコ	よもぎだんご	山鹿市	14	
6	弓掛 啓子	きゃあもち	山鹿市	14	
7	古家 トミコ	二色唐芋ようかん	山鹿市	14	
8	吉岡 節子	干したけのこと椎茸の煮物	山鹿市	14	※
9	中川 梢	大豆と野菜のしゃり揚げハニー	山鹿市	14	※
10	多田隈 幸	みそ(麦・合わせ)	山鹿市	14	
11	石田 敏代	豆腐	植木町	14	
12	坂梨 恵美子	川魚の佃煮	山鹿市	15	※
13	春木 三百合	しゃり豆	山鹿市	15	
14	垂水 フジ子	干し筍とぜんまいの煮物	山鹿市	15	
15	国津 喜久代	八島ソーダ饅頭	山鹿市	15	
16	松永 和子	だご汁	植木町	15	
17	堤 チズ子	山菜煮しめ	山鹿市	17	
18	入江 重子	煮梅	山鹿市	17	
19	小林 香	アスパラガス入りまんじゅう	山鹿市	17	
20	益田 梶子	紫黒米入りだんご汁	山鹿市	17	
21	吉本 直美	いきなり団子	植木町	17	
22	原田 美代子	人参の味噌漬け	山鹿市	18	

23	野中 絹代	ごぼうチップ	山鹿市	18	
24	田中 立子	キャロットケーキ	山鹿市	18	
25	福田 富子	とじこ豆	山鹿市	18	
26	吉良 トミ子	大豆のかりんとう	山鹿市	18	
27	吉本 孝江	にがうりの佃煮	植木町	18	

< 菊池地域 >

NO	氏名	料理名	住所	認定年度	備考
1	渡邊 スエ子	ゴボウのかりんとう	菊池市	13	
2	霍田 節子	ミルクだんご	菊池市	13	
3	山川 八恵子	落花生豆腐	菊陽町	13	
4	竹下 ツル子	あんもちだご汁	合志市	13	
5	宮崎 裕子	大根のたまり漬け	菊池市	13	
6	三池 哲子	焼き肉のたれ・ネギの南蛮漬け	菊池市	14	
7	宮本 万理	いきなり団子	大津町	14	
8	財津 政子	黒大豆かりんとう・切り干し大根のピリ辛炒め	合志市	14	
9	藤江 節子	とじこ豆	菊池市	15	
10	増永 美知子	五目ずし	菊池市	15	
11	岩根 テルエ	豆だご	菊池市	15	
12	古庄 美智子	スウィートマドレーヌ	大津町	15	
13	佐藤 ヤツ子	人参カステラ(黒砂糖入り)	菊陽町	15	※
14	塚本 千代子	干筍のピーナッツ和え	合志市	15	
15	春田 勝子	お姫さんだご汁	菊池市	15	
16	宮本 トシ子	にがうり漬物	合志市	15	
17	永松 美子	カッテージチーズのコロッケ	菊池市	18	
18	中津 スヤ子	ゆべし	菊池市	19	

< 阿蘇地域 >

NO	氏名	料理名	住所	認定年度	備考
1	吉岡 ツタ子	赤ど漬け	阿蘇市	13	
2	佐藤 歌子	地鶏ご飯	産山村	13	※
3	岩瀬 葉津子	地鶏そば	阿蘇市	13	
4	恵良 ムツヨ	そば団子汁	南阿蘇村	13	
5	永富 美津子	笹だんご	阿蘇市	14	
6	山本 浅子	巻き干し大根	阿蘇市	14	
7	佐藤 法子	豆腐	南小国町	14	
8	宇都宮ムツ子	おはぎ、笹だんご	小国町	14	
9	津留 五月	とうきび羊羹	高森町	14	
10	後藤 サツヨ	おからコロッケ	南阿蘇村	14	
11	村上 広子	よもぎ団子	南阿蘇村	14	
12	日置 マサ子	から芋饅頭	西原村	14	
13	東 久子	落花生豆腐	西原村	15	※
14	高橋 ゆきみ	わさびの粕漬け	産山村	15	
15	鞭馬 志津子	きゅうりの芥子漬け	南小国町	16	
16	長谷部 まち子	赤飯	小国町	16	
17	佐藤 郁子	そばコロッケ	阿蘇市	17	
18	阪田 喜美子	たかな入り変わりコロッケ	南阿蘇村	17	
19	井手 キミ子	馬肉の揚げギョウザ	阿蘇市	18	
20	住吉 美加代	ナス(ヒゴムラサキ)の中華あえ	高森町	18	

21	井 絹子	山菜巻き寿司	産山村	19	
22	吉野 ユミ子	いもがらの白和え	南阿蘇村	19	

＜ 上 益 城 地 域 ＞

NO	氏 名	料 理 名	住 所	認定年度	備考
1	河原 君代	豆腐	嘉島町	13	
2	米満 京子	市だご	益城町	13	
3	堀住 キミ子	柚餅子	甲佐町	13	
4	大久保 艶子	山菜煮しめ	山都町	13	
5	藤本 於蓮	栗の渋皮煮	山都町	13	
6	有働 ヨミ	がんもどき	山都町	13	
7	小浜 キヨミ	大豆ハンバーグ	御船町	14	
8	内藤 頼子	ふきのつくだ煮	御船町	14	
9	大塚 ミチエ	坊ちゃんカボチャのチーズ肉詰め	嘉島町	14	
10	遠山 朝子	いきなりだんご汁	益城町	14	※
11	田上 峯子	がね飯	甲佐町	14	
12	小島 チヨシ	にら万十	甲佐町	14	
13	小里 京子	かすよせ	山都町	14	
14	大濱 和代	しその千枚漬け	山都町	14	
15	藤屋 ジュミ子	手作りこんにやく	山都町	15	※
16	清水 聖	干し筍のキンピラ	御船町	16	
17	藤木 澄子	牛乳豆腐	嘉島町	16	
18	富岡 淑子	姫万十	益城町	16	
19	山下 徳子	キノコの山ニラ風味	山都町	16	
20	枝尾 征子	五目混ぜ飯	山都町	16	
21	河野 静江	梅の黒糖煮	御船町	18	
22	福永 秀子	杏味噌	益城町	18	
23	城本 治代	あみ笠まんじゅう、桜餅	益城町	19	
24	嶋田 サヨ子	そばまんじゅう	山都町	19	

＜ 八 代 地 域 ＞

NO	氏 名	料 理 名	住 所	認定年度	備考
1	一司 悦子	トマトゼリー	八代市	13	
2	山住 久美子	コメコメピッツア	八代市	13	
3	徳田 あけみ	キムタコ	八代市	13	
4	松岡 静子	晩白柚の文旦漬	氷川町	13	
5	前田 スエメ	生姜のきんぴら	八代市	13	
6	太田 ノブ子	もちもろみ	氷川町	14	
7	満田 節子	トマト入りどら焼き	八代市	15	
8	白石 マツ子	かずら豆腐のみそ漬け	八代市	15	※
9	宮尾 ヒサ子	よもぎ入りぼたもち	八代市	15	※
10	高尾 扶佐子	山菜煮しめ	八代市	15	
11	岩田 美江子	トマトケチャップ	八代市	16	
12	上野 ヨシ子	ざぼん漬け	八代市	16	
13	志水 則子	変わりおはぎ	八代市	16	
14	稗村 鈴子	お宝煮豆	八代市	16	
15	鶴山 悦子	トマトくず餅	八代市	17	
16	森下 美子	コノシロのねまりずし、吉野ずし	八代市	17	
17	宮崎 昌子	オクラの味噌漬け	八代市	17	

18	野原 博美	手作りケチャップライス	氷川町	17	
19	川本 悦子	野菜いっぱい春巻き	氷川町	18	
20	組永 幸美	ソーダ万十(ゆず、よもぎ、黒砂糖)	氷川町	18	
21	坂本 シゲノ	いきなり団子	氷川町	18	
22	田河 ミチ子	野菜まんじゅう	氷川町	18	
23	西村 ルリ子	干し柿入りのもちもちパン、梨のパウンドケーキ	氷川町	19	
24	中川 洋子	穴ジャコのみそ漬け、なすとインゲンのみそ	氷川町	19	

< 芦北地域 >

NO	氏名	料理名	住所	認定年度	備考
1	吉本 静子	筍のきんぴら、ぼたもち	水俣市	13	※
2	島本 トミ子	寒漬	水俣市	13	※
3	松本 迪子	甘夏パウンドケーキ	芦北町	13	※
4	斎藤 道子	セロリのみそ漬け	津奈木町	13	※
5	中村 タエコ	手作り豆腐	水俣市	14	
6	小島 トシエ	そば	水俣市	14	
7	隅本 悦子	ところてん	芦北町	14	※
8	平山 ハツノ	えび飯	芦北町	14	
9	松崎 サチ子	わらびもち	芦北町	14	
10	斎藤 ノブ子	手作り豆腐	津奈木町	14	
11	淵上 タエ子	だご汁	水俣市	15	
12	山下 静枝	こんにゃく	芦北町	15	
13	宮内 ヤス子	かたくり饅頭	芦北町	17	
14	岩崎 美津子	デコポンの豚肉巻き焼き、デコポンの生春巻き	津奈木町	17	
15	本井 ヒロミ	地鶏めし	水俣市	18	
16	清田 信子	甘夏ママレード	芦北町	18	
17	林 絹代	太刀寿司	津奈木町	18	
18	水田 弘子	サラたま梅花すし、サラたまにぎり	水俣市	19	
19	城戸 アサノ	黒糖まんじゅう	芦北町	19	
20	福山 二子	鯛めし	津奈木町	19	

< 球磨地域 >

NO	氏名	料理名	住所	認定年度	備考
1	片岡 賢子	桜餅	人吉市	13	
2	恒松 ヤエ子	えびす御膳	多良木町	13	
3	鶴田 幸子	カボチャパン	湯前町	13	
4	高田 悦子	長饅頭	あさぎり町	13	
5	大無田トミ子	山スルメのきんぴら風	球磨村	13	
6	本村 イサ子	柚子の編み笠	あさぎり町	14	
7	澁谷 雅代	たまねぎジャム	湯前町	14	
8	豊原 輝	栗万十	五木村	14	※
9	元田 房子	猪肉のうま煮	人吉市	15	
10	牧山 規矩子	栗あん入り茶万十	相良村	15	
11	松本 ツヤ子	鮎の姿寿司	球磨村	15	
12	上村 粹子	つぼん汁	錦町	16	
13	有園 浅子	あくまき	多良木町	16	
14	友田 十江	お茶まんじゅう	相良村	18	
15	徳田 フジ子	焼き味噌	多良木町	19	

＜ 天 草 地 域 ＞

NO	氏 名	料 理 名	住 所	認定年度	備考
1	横山 ハル子	綾むらさき万十(しもうらまんじゅう)	天草市	13	
2	吉永 三代子	こっぱ餅	天草市	13	
3	矢野 シズ子	たこの五目ずし	上天草市	13	
4	宮崎 寛子	ぶえん寿司	上天草市	13	
5	松田 鈴子	このしろの姿寿司	天草市	13	※
6	野崎 富美子	たこ万	天草市	13	
7	尾上 秀代	子守唄万十	天草市	13	
8	浜崎マユミ	せんだご汁	天草市	13	※
9	赤藤 七生子	からいも餅	上天草市	14	
10	中 妙	ちりめんだご汁	上天草市	14	
11	田中 キヨコ	魚ハンバーグ	天草市	14	※
12	岡本 トモエ	晩柑ゼリー	天草市	14	
13	山口 照美	みかんの甘露煮	苓北町	14	
14	山下 富士夫	あんこう鍋	天草市	14	
15	立花 匡子	ざぜん豆	上天草市	15	
16	竹中 洋子	あやむらさき大福餅	上天草市	15	
17	長塚 己樹	海鮮まぜご飯	天草市	15	
18	藤森 静美	かしの実こんにゃく	天草市	15	
19	浦川由美子	たこめし	天草市	15	
20	坂本 エツヨ	おふくろまんじゅう	天草市	16	
21	宮木 ユリ子	きだご鍋	天草市	16	
22	野中 千恵子	晩柑ピールの梅しそ巻	天草市	17	
23	吉田 陽子	たご飯	天草市	17	
24	山本 二徳	ハモしゃぶ	上天草市	17	
25	本田 千恵子	タッコみめし	天草市	18	
26	五十嵐 久人	あぶり鯛	天草市	18	
27	松本 香代子	晩柑シフォンケーキ	苓北町	18	
28	齋藤 久美子	野菜おこわ	天草市	19	
29	荒木 伸代	ひじきの炒り煮	天草市	19	
30	川端 延代	海鮮いろいろカナッペ	天草市	19	
31	中村 和子	晩柑ピール入りクッキー	上天草市	19	
32	野田 静代	晩柑ムース	上天草市	19	
33	池田 良子	このしろの姿寿司	上天草市	19	
34	木本 隆子	ガザミコロッケ	上天草市	19	
35	松本 恵子	せんだご汁	苓北町	19	

※紙面の都合上、レシピは順不同になったり、内容を省略したところがあります。
 (のべ認定数250人備考欄※印の30人は任期終了等)

2. 食の技

ナスのゴマカツ

熊本市 中村 昭子

材料（4人分）

ナス	2本
小麦粉	適量
揚げ油	適量
レモン	1/2個
卵	1個
水	1/4カップ
小麦粉	3/4カップ
パン粉	1カップ
いりごま	1/3カップ

作り方

ナスはへたを落とし適宜な大きさに切る。

切り口に塩を軽くふる。しばらくおいて、あくが水が出たら拭き取り小麦粉をまぶす。

卵に水と小麦粉を混ぜる。

パン粉とごまをあわせ、ごま入り衣を作る。

ナスをにくぐらせて、の衣をまぶし、中温の油で上下を返しながら揚げる。

器に盛り、レモンを添える。好みで辛子醤油、トンカツソース等を漬けて食べる。

ひとこと

- とれたての若ナスを使用すると一層おいしい。子ども向けには、ひき肉をはさむと喜ばれる。



辛子蓮根

熊本市 戸田 陽子

材料

蓮根	4 kg
五倍酢	50 cc
穴に詰める辛子みそ	
辛子	60 g
みそ	800 g
パン粉	80 g
すりごま	大さじ4
砂糖	大さじ2
皮	
小麦粉	350 g
氷水	450 cc
うこん	少々

作り方

蓮根はたっぷりのお湯に5倍酢を入れて炊く。

穴に詰めるみその材料をよく混ぜる。詰めるときはまな板の上へのせ、辛子味噌をねじるようにすれば上手に詰めることができる。

3～4時間そのままおく。余分なみそが蓮根から出る。

切り口に小麦粉をつけ水分をとる。

小麦粉をふるう。

の小麦粉とうこんをボールに入れ、氷水でよく混ぜ衣を作る。

の衣につけて、油で揚げる。

ひとこと

- 沖新高砂地区のれんこんを使います。
- 5倍酢を入れて、たっぷりの湯でゆがくと歯ざわりがよく、色もきれい。
- 辛子味噌は、パン粉を入れることで余分な水分を取る。



からいも饅頭

熊本市 野田 清子

材料（36個）

皮をむいたサツマイモ	1600g
黒砂糖	200g
白砂糖	100~200g (甘いのが好きな方のみ入れる)
小麦粉	300~400g
塩	少々

作り方

サツマイモは皮を厚めにむき、ゆでる。ゆであがった芋を取り出し、熱いうちによくつぶす。ゆで汁は取っておき、皮の固さの調節に使う。つぶした芋は2等分し、半分に砂糖、塩を入れて混ぜ、あんこを作る。残り半分に小麦粉を入れて混ぜる。固いときはゆで汁を加え、耳たぶくらいの固さに調節し、皮を作る。あんこを皮を同数に分けて包み、ゆでるか、蒸す。

ひとこと

- 芋によって甘味が違うので、好みに応じて砂糖を加える。
- さつまいもをやわらかく煮すぎるとあんこが作りにくいので注意する。
- みそ汁に入れると美味しい。



雑煮

熊本市 内田 敦子

材料（5人分）

丸餅	小10個
鶏肉	100g
昆布	10cm角1枚
するめ	小1/2枚
水前寺もやし	2束
熊本長にんじん	1本
熊本京菜	1束
里芋	小5個
ごぼう	中1本
大根	中1/4本
薄口しょうゆ	50cc
みりん	大さじ2

作り方

鶏肉は小間切り、昆布とするめは1センチ巾の3センチ長さに切る。里芋は皮をむき丸のまま。ごぼうは皮をこそいで水に浸けてアクを抜いた後、5センチ長さの短冊切りにする。にんじんも5センチ長さの短冊切りにする。大根は5ミリ厚さの輪切りにする。水1リットルを鍋に入れ、の材料を加え柔らかくなるまで煮込み、薄口しょうゆ・みりんで味をつける。

に餅を入れて柔らかくなったら、お椀に盛り、サッと色よく茹でて5センチ長さに切った熊本京菜と茹でて5センチ長さに切った水前寺もやしを添える。

ひとこと

- 水前寺もやし、熊本京菜、熊本長にんじんを使うのが特徴です。お餅は焼かずに丸餅で。

大豆と野菜のふりかけ

熊本市 内田 敦子

材料

大豆	1	カップ分	つく	た	お	かり	ら
人参	2	本	分の	の	絞	り	か
塩				の	り	じ	す
砂糖				大	さ	じ	1
油				小	さ	じ	1
ちりめんじゃこ				大	さ	じ	1
(または花かつお)				3	さ	じ	1
ごま				適	さ	じ	1
				量	さ	じ	g

作り方
おから、人参を油で炒め、砂糖、塩、ちりめんじゃこ(または花かつお)を入れて電子レンジに入れ、2分ほどかけ、水分を飛ばす。フライパンにかけて、とろ火でばらになるまで炒める。

- ひとつこと
・好みでごまを入れる
・時間をかけて弱火で炒ること



みかんの朝鮮飴

熊本市 坂口 喜代子

材料(40個分)

白玉粉	180	g
砂糖	100	g
水	150	g
みかんジャム	200	g
片栗粉	適宜	

作り方
白玉粉、砂糖、水、みかんジャムを混ぜ合わせる。(白玉粉はよく溶きほくしておく)
電子レンジに4分間入れ、外に出してよく混ぜ、さらに4分間あたためる。
型に入れて冷ます。
好みの形に切って、片栗粉をまぶす。

- ひとつこと
・摘果みかんのジャムを活用するとみかんの香りが強く、さらに美味しい。



せり入りお好み焼き

熊本市 山田 勝子

材料（15cm2枚分くらい）

セリ	2束（200g）
ちりめんじゃこ	50g
干しエビ	適量
卵	2個
小麦粉	大さじ5～6
塩・こしょう	適量
油	適量

作り方

セリを2cm位のざく切りにする。

のせり、ちりめんじゃこ、干しエビ、溶き卵を併せ、塩・こしょうをしてセリをしんなりさせておく。

小麦粉をまぶす。

ホットプレートに油を引いて、を焦げ目がつくまで焼く。その後裏返し、同様に焼きできあがり。



ピーマンのみそ炒め

熊本市 中島 唱子

材料（4人分）

エースピーマン	3個
赤ピーマン	1個
豚肉（薄切り）	150g
サラダ油	適量
みそ	大さじ3
砂糖	大さじ1と1/2
酒	大さじ3

作り方

エースピーマン、赤ピーマンは縦2つ割にして乱切り、豚肉も適宜に切っておく。

みそ、砂糖、酒を合わせておく。

フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒め、ピーマンを加えて火が通ったら、を入れて全体に味をからませて仕上げる。



お盆料理（お煮しめ）

熊本市 中山 ミネヨ

材料（4人分）

ごぼう	1本
干し椎茸	3～4枚
干し筍	50g
里芋	8個
こんにゃく	1枚
油揚げ	大1枚
人参	1本
インゲン	適量
砂糖（ざらめ）	50g
薄口醤油	50cc
濃口醤油	少々
みりん	大さじ2

作り方

- 干し筍は2～3回水を換えながら3時間位水につけてもどし、漬け汁ごと沸騰するまで炊く。そのまま冷やし、さっと水洗いする。
 - 里芋は切った後塩をまぶし、ボールに入れて熱湯をかける。少しかき混ぜてざるにあげ、軽く洗う。
- ごぼう、干し椎茸、干し筍、里芋、こんにゃく、油揚げを下処理後、ひたひたよりちょっと多めの水で、中火で炊く。
- 8ぶ位材料が煮えてから人参を入れ、砂糖、薄口醤油、みりんを入れて煮、最後に濃口醤油で仕上げる。
- 彩りに塩ゆでしたインゲンを添える。

お盆料理（白和え）

熊本市 中山 ミネヨ

材料（4人分）

人参	1本
こんにゃく	小1枚
きゅうり	5本
木綿豆腐	1丁
味噌	適量
砂糖	大さじ5
塩	小さじ3
いりごま	少々

作り方

きゅうりは輪切りにし、塩もみしておく。

こんにゃくは薄い短冊切りにし、ゆがいてから煎りし、薄口醤油で下味をつけておく。

人参も薄い短冊切りにし固めにゆで、軽くしぼっておく。

絞った豆腐をすり鉢でよくすり、調味料で味付けする。

材料をよく混ぜ合わせる。

お盆料理（煮豆）

熊本市 中山 ミネヨ

材料

白豆	500g
砂糖（ざらめ）	300g
塩	大さじ1

作り方

豆はよく洗ってたっぷりの水で一晩つけておく。

そのまま弱火で気長に煮る。沸騰しかけたら新しい水に差し替え、弱火で炊く。これを2～3回繰り返す。

豆がやわらかくなったら煮汁を半分にして砂糖を入れる。砂糖を溶かしてしばらく煮、塩を入れる。

そのまま鍋ごと冷まし、冷えてから再度火を通す。



里芋とおから入りメンチコロッセ

熊本市 緒方 妙子

材料（4～5人分）

里芋	500g
牛肉（ミンチ）	200g
おから	200g
長ネギ	1本
にんじん	50g
塩、こしょう	適量
油	少々
小麦粉	適量
卵	2個
パン粉	1/2カップ
揚げ油	適量

作り方

里芋は皮をむき、塩ゆでにしつぶす。
長ネギと人参をみじん切りにする。
が冷めた後、とおからと牛肉を入れて混ぜ合わせ、塩、こしょうする。
をだんご形に丸め、小麦粉をまぶし、卵をほぐしたものをつけた後、パン粉をまぶす。
を油で揚げる。



ホタテとエビのトマト煮

熊本市 豊田 スイ子

材料（4人分）

トマト	大2個
エビ（無頭）	中12匹
ホタテ貝柱	6枚
シメジ	1パック（150g）
アスパラガス	3本
酒	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
にんにく	1かけ
オリーブオイル	大さじ1

作り方

トマトは湯むきにする。（多いときに冷凍しておき利用する）

を小さく切る。（ざく切りにしておく）

ホタテは1/2に切る。エビは皮と背わたをとって、酒をふりかけておく。フライパンにオリーブオイルをしき、みじん切りにしたにんにくを炒めて、ホタテ、エビを入れる。

根を取ったシメジを入れてさらに炒め、塩とこしょうで味付けをする。

のトマトを入れ、アスパラを加えて煮る。あたためる位煮て、できあがり。

ひとこと

- ・完熟のトマトを利用すること（味もよく、甘味が出て、量も多く取れる）



玉ねぎの春巻き

熊本市 池田 富子

材料（4人分）

春巻きの皮	6枚
玉ねぎ	1個
卵	2個
砂糖	小さじ1
塩	少々
マヨネーズ	小さじ1
ハム	6枚
大葉	6枚
山芋	50g
カイワレ	1/2パック
カニカマ	2本

作り方

玉ねぎは、細くせん切りする。
卵に砂糖、塩、マヨネーズを加え、よく混ぜた後フライパンに油を敷き、卵焼きを作り棒状に切っておく。
山芋は洗って皮を取り棒状に切る。
カイワレは洗って半分に切る。
大葉やカニカマは、洗って揃えておく。
生春巻きの皮に大葉、生ハムをのせ、その上に山芋、カイワレ、カニカマ、卵焼きをきれいに置き、春巻きの皮で筒状に形良く包む。
半分に切って、形良く皿に盛り、玉ねぎドレッシングをかけて供する。



玉ねぎ入りドレッシング

熊本市 池田 富子

材料

玉ねぎ(すりおろし)	50g
ごま油	小さじ1
薄口醤油	70cc
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ3
酢	大さじ2
だし汁	大さじ2

作り方

玉ねぎは、すりおろしておく。
に調味料を混ぜる。
食べる直前に、よく混ぜて供する。

オニオンスープ

熊本市 池田 富子

材料

玉ねぎ	中1個
ベーコン	100g
コンソメ	
パセリ	少々
水	600cc
油	少々

作り方

鍋に油を敷き、ベーコンを炒めて取り出し、その鍋の中に玉ねぎを入れて良くいためる。
に分量の水を入れて、コンソメを入れて煮とかす。
にパセリを散らして出来上がり。

レイシ炒飯

熊本市 豊住 佳都子

材料（3人分）

ごはん	茶碗 2 杯
レイシ	中 2 本
梅干	2 ~ 3 個
ゆでとうもろこし	50 g
煎りごま	大さじ 2
薄口醤油	大さじ 1
塩・こしょう	各少々
サラダ油	大さじ 2
（うち大さじ 1 をバターでもよい）	

作り方

とうもろこしはゆでておく。
レイシはあらみじんに切り、鍋に油を敷き、さっと炒める。
にごはんを入れて、混ぜ、塩コショウをし、みじんに切った梅干を加えて、さらに混ぜ、薄口醤油味を調べ、ごまを加えて混ぜる。
最後に皿に盛、上にごまをかけて供する。

ひとこと

- ・ごはんをサッと炒めるのがコツ。



レイシのピリ辛和え

豊住 佳都子

材料（8～10人分）

レイシ	2 ~ 3 本
赤みそ	100 g
キムチの素	50 cc
みりん	50 cc
砂糖	大さじ 2
豆板醤	小さじ 2
白ごま	適量

作り方

レイシは、縦 2 つに割り、スプーンで種、わたを取り出し、短冊に切る。
に塩を一つまみ入れ、サッと茹でる。
調味料を混ぜ合わせ、鍋に入れさっと火を通す。
の中にレイシを 20 ~ 30 分つけ込んで出来上がり。
食べる間に白ごまを、混ぜ合わせる。

レイシゼリー

豊住 佳都子

材料（4人分）

レイシ	1 本
（ジュース 1 カップ）	
水	500 cc
ゼリーの素	大さじ 4 ~ 5
砂糖	150 ~ 200 g

作り方

レイシは、縦 2 つに割り、スプーンで種、わたを取り出し、水を入れてジュースにかける。
とゼリーの素、砂糖を混ぜ合わせて鍋に入れ火に掛ける。
沸騰する直前に火を止め、バットに流し、冷やし固める。

どろりあげ

熊本市 瀬上 カチ子

材料

にがごり	中4本
たまねぎ	中1個
なす	中1本
かぼちゃ	300g
ちりめんじゃこ	小1パック
小麦粉	200g
手作りみそ	250g
しょうゆ	大さじ1と1/2
かつおだし	大さじ1
塩	小さじ1
サラダ油	大さじ2
水	適量

作り方

野菜を切る。ニガゴリは薄切り、玉ねぎはせん切り、かぼちゃは半月切り、なすは半月切りにしあく抜きしておく。

フライパンに油を入れ、野菜を炒める。しんなりしたら水をひたひたに入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。調味料を加え、さらにちりめんじゃこを加える。

小麦粉を水で溶いて加え、混ぜる。小麦粉に火が通ったらできあがり。

ひとこと

- ・野菜のはざわりをよくし、煮すぎないこと。
- ・小麦粉を焦がさないように仕上げる。



でこなすと鶏肉の中華風

熊本市 上村 きみ子

材料(4人分)

ナス(でこなす)	中3本
鶏もも肉	250g
しょうゆ	大さじ2
おろししょうが	少々
酒	大さじ2
片栗粉	大さじ2
パプリカ	中1/2個
ピーマン	小1個
甘酢調味料	
しょうゆ	50cc
酢	50cc
砂糖	大さじ3
鶏ガラだし汁	50cc
水溶き片栗粉	少量

作り方

鶏もも肉は、一口大に切り、しょうゆ、おろししょうが、酒で30分下味をつける。

ナスは縦半分に切り、2cm厚さくらいに小口切りにする。パプリカとピーマンはせん切りにし、さっとゆでておく。

の鶏肉に片栗粉をまぶし、油でカラッと二度揚げする。なすも片栗粉をまぶし色よく揚げる。

甘酢調味料を鍋に入れ、煮立たせておいた中に鶏肉となすをからめる。

器に盛りつけ、パプリカとピーマンを散らす。熱いうちにいただくとかりっとした食感が味わえる。

ひとこと

- ・皮目の柔らかいナスを選ぶ。



このしろの姿寿司

宇土市 本田 マツエ

材料（4人分）

このしろ	6尾
塩	大さじ2~3
酢	2カップ
砂糖	1/2カップ
ごはん	600~700g
いりごま	適量
しょうがみじん切り	適量
合わせ酢	
酢	大さじ3
砂糖	大さじ3
塩	小さじ2と1/2

作り方

このしろはウロコを取り、背の方から開いて腹わたと背骨を取り、塩をして5~6時間おく。

を酢洗いして魚臭をとり、酢1/2カップと砂糖の液につけ、2~3時間おく。

をざるに上げ、水気を切っておく。中につめるすし飯を用意する。炊きたてのご飯に合わせ酢をまぜる。

すし飯がさめたら、好みでいりごまや生姜のみじん切りを加える。

このしろにすし飯をつめ込み、型を整える。

ひとこと

- ・新鮮な魚を用いること。
- ・酢の締め加減 塩加減がポイント
- ・御祝、祭り、さなぶり、お正月、お盆等の行事に作っていたものとして伝承されている。



甘酒

宇土市 吉崎 廣子

材料

米（うるち米）	1升（10カップ）
もち米	2合（2カップ）
種麹菌	1升分

作り方

米（うるち米）を水に6時間つけたあと、ザルに上げ水を切って30分位蒸してもろぶたに広げ、人肌位の温度になったら種麹菌を混ぜて3日くらいで米麹が出来る。

餅米2カップに水4,5リットルを入れ、圧力鍋で炊く。沸騰してから20分炊いて火を止め、おかゆを作る。それを45度まで冷やす。

の米麹を保温ジャーに入れ、のおかゆを少しずつ入れながら混ぜ終わったら、保温ジャーのスイッチを入れる。（その時保温ジャーのふたを全部しめると、温度が上がりすぎて麹菌が死んでしまうので、ふたを少しすかしておくこと）

24時間位すると甘酒の出来上がり。それを容器に入れ、冷蔵庫で冷やして飲む。



からし蓮根

富合町 大橋 節子

材料（れんこん6本分）

蓮根（中300g）	6本
みそ	500g
粉からし	20g
小麦粉	300g
ウコン	少々
水	300cc

作り方

蓮根は金属のたわしなどで、きれいに洗う。

鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら蓮根を入れ7～8分茹で、ザルに取ってさましておく。

みそと粉辛子をよく混ぜ合わせる。

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）

余分なみそは取り除き、ざるに立てて一晩おく。

小麦粉、ウコンを水に混ぜて、固めの衣を作る。

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衣の中に入れ天ぷらを揚げる要領で揚げる（油の温度180位が良い）

ひとこと

- 蓮根は最初から最後まで、丁寧に扱うこと。
- 蓮根を洗うのに、金属たわしを使用すると衣が付きやすい。
- 蓮根をぬれぶきんできれいにふきあげると衣がはがれにくい。
- 熊本の細川藩の家紋と似ていることもあって昔から作り継がれ、はれの行事食（盆、正月）や秋祭、運動会、天神祭等の行事によくつく。



からし蓮根

宇土市 河野 富美子

材料（4人分）

蓮根	1kg
酢	少々
麦みそ	300g
和辛子（粉）	20～30g
砂糖	大さじ1
小麦粉	500g
くちなしの実	2～3個
水	300g

作り方

蓮根はきれいに水洗いし、皮をむかずに熱湯の中に酢を入れて、煮すぎないようにゆでる。ザルにあげ水気を切る。辛子をたて、味噌と砂糖少々（隠し味噌程度）をよくすり合わせからし味噌を作る。

茹でた蓮根にからし味噌を詰め、5～6時間そのままざるに立てかけておく。

くちなしの実は皮を取り、水に浸し黄色水を作っておく。

小麦粉に の水を混ぜながら色を調整しながら、かための衣を作る。

蓮根の両端に出ている味噌を取り除き、乾いた布巾又はタオルペーパーできれいにふき取る。

蓮根を竹串にさし、 の衣に蓮根をまぶし深めの鍋にたっぷりの油を入れて揚げる。（油の温度180）

ひとこと

- 小麦粉にそら豆の粉を入れると衣が固くならない。
- 新鮮で掘りたてのれんこんを使うこと



ごぼうのがね揚げ

宇土市 吉村 紀代子

材料

ごぼう	1本
小麦粉	約1/2カップ
薄口しょうゆ	70~80g
みりん	30~40g
中双糖	1/2カップ
黒ごま	少々

作り方

ごぼうをスチールたわしを使って軽く流水の下でこすって洗う。

4~5センチの長さに切ってせん切りにし、水に放し、2~3回水を換えてあく抜きし、ザルにあげる。

をすぐにボールに移して、ボールの底に水分がたまる位のところで小麦粉をふりかけよく混ぜる。この時ちりめんを混ぜてもよい。

揚げ鍋に油を熱し、中火位で少し色づく位に空揚げする。

別の鍋に調味料を入れて中双糖が溶けて泡が立つ位になったら、弱火にして空揚げにしたごぼうを一つずつ丁寧にくぐらせ、パットに広げ黒胡麻をふりかけて出来上がり。

ひとこと

- 揚げるときに焦がさないようにする。
- 好みによって七味唐辛子をふりかけてもよい。



みょうが万十

宇城市 蔵原 節生

材料(40人分)

白玉粉	400g
薄力粉	200g
練りあん	1kg
水	500cc
塩	6g
みょうがの葉	40枚
片栗粉	適量

作り方

白玉粉、薄力粉、塩を入れ、水は加減しながら少しずつ入れていき、耳たぶくらいの柔らかさになるまでよく練り合わせる。

の生地を25g、練りあんを25gずつ分け、それぞれ40個作る。

片栗粉を手につけ、あんを生地に包み込み、その上にみょうがの葉を巻く。

を蒸し器に乗せて、約7分間蒸して出来上がり。

ひとこと

- 地元特産の白玉粉を使った、昔からの伝統料理の1つ。
- みょうがと生地の上に片栗粉をまぶして葉を巻くと、食べるときにきれいにみょうがの葉がはげて食べやすい。



こんにゃく

美里町 藤本 薫

材料（4人分）

こんにゃくいも	1 kg
炭酸ソーダ	20 g
水	2 リットル

作り方

柔らかく炊いたこんにゃく芋をミキサーにかける。炭酸ソーダを水で溶き、少しづつ入れ、混ぜる。混ぜて7分位おくと固まってくるので形を整えて40分ゆでる。好みの大きさに切り、しょうが醤油又は酢みそで食す。

ひとこと

- 芋はやわらかく炊くこと。
- 炭酸ソーダーと水の割合に気をつける



手作り豆菓子「まくらぎ」

宇城市 田端 陽子

材料

水	300 cc
小麦粉	1 kg
砂糖	1 kg
ピーナッツ（落花生）	500 g

作り方

水300 ccを鍋に入れて沸騰させる。沸騰したお湯の中に砂糖とピーナッツを一気に加える。

がグツグツし始めたら、砂糖が透明にならないうちに小麦粉を入れて、焦げないように底から一気に何度も混ぜる。

小麦粉に熱がとおったら（煮えたら）途中で弱火にして混ぜる。

小麦粉に完全に火がとおったら火を止めて、ラップを箱に敷き、これを流し入れて固める。硬く粘り気があるので、熱さに気をつけて別のラップのうえから指を使って形を整える。冷めて固まったら、箱を裏返してまな板に置き、切り分けて盛り付ける。

ひとこと

- 三角地方で昔から作られていた豆菓子で、昔はピーナッツの代わりに大豆を使っていた。
- 砂糖が透明になる前に小麦粉を入れること、小麦粉に完全に火を通しておかないと小麦くささが残ることに注意。
- 白砂糖を黒砂糖に代えると、コクのある味に仕上がります。



れんこんの蒲焼き

宇城市 榎戸 ハツミ

材料（4人分）

れんこん	200g
鶏ひき肉	100g
玉ねぎ	100g
油	少々
砂糖	大さじ1
塩	少々
小麦粉	大さじ2
浅草のり	2枚
薄口しょうゆ	大さじ2
赤酒	大さじ2
油	大さじ2
トマト・レタス	適量

作り方

れんこんは皮をむいて酢水につけておろし金ですりおろし、裏ごし器の上のせ軽く水気を切る。

玉ねぎはみじん切りにし、油をひいたフライパンでよく炒める。

鶏ひき肉は手でよくこねて、粘りを出す。ととAを加え、良く混ぜ合わせる。

のりは1枚を6等分に切って、その上にを厚さ5ミリ程度に平らにのばし、中央に包丁の背でへこませる。

フライパンに油を熱し、の生地を下にして焼き焦げ目がついたら裏返してさっと焼き、これを取り出しBの調味料を入れ照りをつける。

皿にレタスを敷きを盛りつけ、トマトを添える。

ひとこと

- 蓮根をおろした後の水気の絞り加減がポイント。のりに生地をのせたら早めに中火で焼く（のりが水気で破れると見栄えが悪くなる。）



いきなり万十

宇城市 柏木 末代

材料（30～40個分）

小麦粉	620g
からいも	1kg
もち米粉	120g
あんこ（好みで）	600g
塩	大さじ2弱
水	450g

作り方

小麦粉ともち米粉をよく混ぜる。ぬるま湯に塩を入れ小麦粉とよくこねる。ひとかたまりになったら、ビニール袋に入れて冷蔵庫に入れてねかせておく。

さつまいもは1～1.5センチ位の厚さに切り、きれいに面取りをして型を整える。

さつまいもの水分をよくふき取り、その上に好みであんこを入れ、さつまいもの数にちぎった小麦粉できれいに包む。

沸騰した蒸し器にふきんを敷きを重ねないようにして並べ、竹串が刺さるようになるまで蒸す。

よく冷えてからビニールで包む。

ひとこと

- こねた小麦粉をねかせておく。米の粉を入れることで後でかたくならずにひきがでておいしい。
- さつまいもの水分はよくふき取る。



たくあんの焼酎漬

宇城市 宮崎 麗子

材料

だいこん	10 kg
塩	500 g
米ぬか	適量
焼酎	1 升
砂糖	1 kg
唐辛子	適量

作り方

大根はよく干して、塩、米ぬかを入れて漬け込む。重石をきかせる。
よく漬かったら洗う。
酸味が出ていたら湯通しして、再び干す。
好みの固さに干したら、焼酎と砂糖を混ぜた中につけ込む。

ひとこと

- ・重石が重いほどよい。
古くなった大根漬けの再利用として好評。



柏川こんにやく

美里町 津田 チエ子

材料（10個分）

こんにやく芋	1 kg
灰汁（あく）	20 g
ぬるま湯	2 リットル

作り方

こんにやく芋を2時間くらいコツコツと煮る。煮あがったら皮をむき、3センチ位に切っておく。
あくは、沸騰したお湯で溶かしておく。
ミキサーに角切りにしたこんにやく芋を半分目くらいまで入れ、ぬるま湯を8分目まで入れ足し、まわしたらボールに入れ換えておく。
全部が終わり、手で混ぜているとだんだん弾力が出てくるので、そこへあくを入れ再びよく混ぜる。

を団子状にして沸騰させたお湯に中へ入れて、ぴんぴんしてきたらざるにあげて、出来上がり。

ひとこと

- ・柏川地区はこんにやくに適した地域で、この地域のこんにやくいもを地域の山水を使って作ったこんにやくは「柏川こんにやく」といって、おいしいこんにやくとして知られています。



柚子ママレード

美里町 井澤 るり子

材料（4人分）

柚子	1 kg
砂糖	1.5 kg
水	0.9リットル
保存用のビン	

作り方

柚子は洗って皮と果肉に分け、皮は細く刻む。ビンとふたは大鍋に入れて煮沸消毒する。

鍋に分量の1/2の水を入れ、果肉を加えて手でよくつぶす。つぶれたら火をつけ、かき混ぜながら袋を煮汁で溶かす。

別の厚鍋に金ザルをしき、をこす。こして残った袋と種に、残りの水を加えと同様によく煮溶かす。再び厚鍋に煮汁をこし、ざるに残った種と筋は捨てる。

厚鍋を火にかけ、焦げないように時々底からかき混ぜる。煮立ったら刻んでおいた皮を入れる。再び煮立ったら砂糖を全量入れ、あくをすくい取る。

消毒をしたビンにを手早く入れ、ふたをして逆さまにしておく。冷えたらぬるま湯でビンを洗い、ふきあげたらできあがり。



おしあわせ煮

美里町 南 紀子

材料（5人分）

大豆	1合
にがり	少々
ごぼう	1本
人参	小1本
里芋	2個
椎茸	2枚
小ねぎ	1本
砂糖	大さじ2
薄口醤油	大さじ1
みりん	大さじ1

作り方

大豆は一晩水につけておく。

をミキサーにかける。

水5合を鍋で沸騰させ、を入れて3回ほど沸騰させる。

あら熱を取り、にがりを少しずつ差ししておく。

固まったらふきんを敷いたざるでこしておく。

野菜類を、油をひいた鍋で炒め、砂糖、醤油、みりんで味付けした中にを加え、一緒に混ぜ合わせたら出来上がり。

ひとこと

- ・にがりは豆乳の澄み具合を見ながら差すのがコツです。
- ・地域の祭りのときなどで作ります



ふきのとうみそ

美里町 駒田 都

材料

ふきのとう	300 g
みそ	250 g
砂糖	30 g
酒	50 cc
みりん	50 cc

作り方

ふきのとうを熱湯で2分ほど茹で、すぐに冷水につけて10分ほどあく抜きをする。
の水気を絞ってプロセッサーにかける。
鍋に味噌、砂糖、酒、みりんを入れて、弱火で練り混ぜて、を加えてひと煮すると出来上がり。

ひとこと

- ・ふきのとうが出てきた時に作って、冷凍しておくとな年中春の香りが楽しめます。
- ・ふきのとうはアクが強いので下ごしらえをきちんとしないと変色します。



ときずし

宇城市 田尻 緑

材料（4人分）

米	2 升
白身魚（あら・身）	2 kg
塩	50 g
酢	2 合
みりん	2 合
醤油	4 合
いりごま	200 g

作り方

柚魚を3枚におろして小さく切り、塩をして2時間ほどおく。
魚のあらは、醤油、みりんでき付けにし煮汁は取っておく。
米は30分前に洗ってざるにあげ、硬めに炊き上げる。
を1時間くらい酢につけてしめる。
炊き立てのご飯に魚のあら煮汁と魚をつけた酢を混ぜ、冷ましておく。
ご飯が冷めてから、酢でしめた魚の切り身を混ぜ、いりごまを散らす。

ひとこと

- ・不知火町大見地区の伝統料理
- ・魚は旬の魚を使用する。
- ・のご飯を冷ますときは、しっかり冷めてから次の作業に移る



柿酢

城南町 安藤 スミ子

材料（2斗カメ1個分）

完熟柿 約35kg

作り方

10月～11月頃、完熟柿をせん切り、へたを取り、乾いたタオル等できれいに拭く。

カメは熱湯消毒をして、乾燥した場所において置く。

を雑菌が入らないよう手袋でのカメに傷がつかないように気をつけて下から順にカメの口まで並べ、ふたをしてからビニールで覆い、カメの首を縛る。

のカメを半分くらい土中に埋め、5～6ヶ月間熟成発酵させる。

カメの覆いを取り、ふたを開け上澄み液（柿酢）を適当なビンに移す。このときビンも殺菌しておく。

ひとこと

- ・柿の取り扱いに注意し、カメ、ビンの殺菌を完全に行うこと
- ・料理を作るとき、少し入れると香りがよい。



巻柿

宇城市 木村 節子

材料（5人分）

よく手入れした干し柿（もみ柿を使用）で、柿の表面に糖分が表れた白粉のつい最上級の干し柿

約20個

セロファン紙

稲わら

わら縄

作り方

干し柿の先端部分と軸の部分を包丁で切り取り、側面に1カ所切込みを入れ、柿を開き中の種子を取り出す。

竹すのこの上に広げた柿を半分が重なるように5～6個並べ、すのこを使って寿司を巻く要領で堅く巻き込み、さらに手に取り、堅くしめ込む。

柿の重なった部分に次の柿を重ね合わせ次々と繰り返しながら一定の大きさになったら、また、すのこで巻きしめ、柿の中に隙間がないようにする。

セロファン紙で包み、両口をしぼり、稲わらで編み上げた菰に丸めた柿を包み、外側を稲わらで絞り込みながら巻き上げる。

ひとこと

- ・紅高瀬という品種の柿を使用した干し柿が最も適している。
- ・出来上がりがしっかりと締まっていて、輪切りにしたときに柿の白粉の模様がくっきりとばらの花の様にきれいに出来上がる



かりんとう

宇城市 高村 ひろ子

材料

モロヘイヤ粉	10 g
小麦粉	90 g
卵	1個
砂糖	20 g
塩	少々
黒ゴマ	20 g
膨脹剤	小さじ1
揚げ油	適量
生姜の絞り汁	10 g
砂糖	50 g
塩	少々
油	少々

作り方

材料を全部混ぜてしっかりこね、丸めて袋に入れ、しばらくねかせる。生地をのばしてきり、ほぐして、油でかりっとなるように揚げる。しょうがの絞り汁、砂糖、塩、油を混ぜて煮詰めた中にかりんとうを入れてからめる。バットに移し、グラニュー等を振り、ほぐす。

ひとこと

- モロヘイヤは収穫後すぐ乾燥させ、粉砕したものを冷凍保存することにより、香りを保ち、色落ちを防ぐ。
- 他に、牛乳、人参、豆乳、きな粉、ウコン、塩味を作ります。



みょうが万十

宇土市 吉川 満璃子

材料(12個分)

白玉粉	100 g
小麦粉	60 g
だんご粉	60 g
水	2/3 ~ 1カップ
あんこ	300 g
片栗粉	大さじ4 ~ 5
みょうが葉	12枚

作り方

白玉粉、小麦粉、だんご粉に水を少しずつ入れ、耳たぶくらいの硬さにこねて12個に分けておく。

であんこを包み、片栗粉をまぶし、蒸し器で10 ~ 15分蒸す。

だんごが蒸し上がったたら、あら熱を取り、みょうがの葉を巻き、さらに2 ~ 3分蒸す。

ひとこと

- みょうがの葉をあざやかに仕上げるため、最初からみょうがの葉を巻かず、2度蒸しにする



このしろの姿寿司

宇城市 森 令子

材料（10尾分）

このしろ	10尾	
塩	大さじ2~3	
酢	2カップ	
砂糖	1/2カップ	
米	600~700g（約5合）	
酢	大さじ3	
	砂糖	大さじ3
	塩	小さじ1/2
いりごま	適宜	
生姜みじん切り	適宜	

作り方

このしろはウロコをとり、背の方から開いて、わたと背骨を取り除き、塩をして5~6時間おく。

を酢洗いして、魚臭さをとり、酢2カップ、砂糖1/2カップの液につけ、5~6時間（または一晩）おく。

をざるにあげ、水気を切っておく。

中に詰めるすし飯の準備をする。

炊きたてのご飯に合わせ酢をかけ、しゃもじで切るように混ぜてすし飯を作り、しばらく冷ましておく。すし飯が冷えたら、好みでいりごまや生姜のみじん切りを加える。

このこのしろに のすし飯を詰め込み、型を整える。できたら3つか4つに切り姿のまま皿に盛りつける。

ひとこと

- ・すし飯の代わりにおからを詰めてもよい。
- ・このしろの代わりに地元でとれる旬の魚（小鯛などの白身魚）を使ってもよい。
- ・魚の鮮度が落ちないように、すしめしは十分冷ましてから魚に詰める。



れんこんみそ挟み天

富合町 紫垣 亮子

材料（5人分）

蓮根	3~4節（約400g）
【辛子味噌】	
味噌	200g
粉辛子	8g
砂糖	30g
【衣】	
薄力粉	200g
水	適量
くちなしの実	1個
（水につけて着色用に使用）	

作り方

蓮根の表面をたわしなどを使ってこするようにして水洗いし、沸騰したお湯に入れて5~6分ゆでる。ザルにあげ、水切りして冷ましておく。

辛子味噌の材料を混ぜあわせる。

の蓮根を5ミリ程度の厚さ輪切りにし、2枚の蓮根で の辛子味噌をはさむ。

衣の材料を混ぜ合わせて衣を作り、の表面につけ、180度の油で、2~3分揚げる。



地場産小麦利用オリジナルピザ

宇土市 澤田 美也子

材料（直径25cm3枚分）

地場産小麦粉 （ニシノカオリ）	400g
砂糖	28g
ドライイースト	8g
ショートニング	28g
水	260cc
ナチュラルチーズ	適量
ピザソース（自家製）	適量
ベーコン	適量
ゆで卵	3個
ピーマン	大1個
トマト	大1個
玉ねぎ	大1個

作り方

ボールにドライイーストと砂糖を入れ、その中にぬるま湯を入れて混ぜる
の中に粉の半量と塩を加え、だまがなくなるまで混ぜる。
残りの粉を入れ、ひとかたまりになったらショートニングを加え、しっかりこねる。
ボールにラップを張り、35度で40分間1次発酵させる。
3分割し、丸めてふきんをかぶせ、20分間ベンチタイム。
25cmの円形に伸ばし、生地にフォークで穴を開ける。たっぷりピザソースをぬり、好みの具材をのせ、180～200度で20分焼く。

ひとこと

- ・ピザソースは我が家自慢の甘くておいしい5～6月の完熟トマトで作る。
- ・生地は天板の大きさにアルミ箔を切り、その上でまるく伸ばすとくっつかない。
- ・地元産小麦（ニシノカオリ）は、パンにはややふくらみが弱いですが、ピザには適している。



鬼の手こぶし

荒尾市 濱崎 京子

材料（4人分）

米	1 kg
竹の皮（中くらい）	15枚

作り方

餅米は子供の日ころ（5～6月頃）は12時間ぐらい、夏は6～7時間位は水につける。

竹の皮はよく水洗いし、くくるひもにするため両耳を少しさいて、根元を3～4センチ切り落とす。

竹の皮の根元の方を三角になるように折って、もち米をつめ、残りをふたにして耳のひもで結んで、余りは切り取る。

大きめの鍋に水をたっぷり入れて50分ぐらい煮る。

ひとこと

- ・竹の皮は6月頃、真竹の皮を拾い集め乾燥させる
- ・米を竹の皮に詰める時の詰め方がポイント
- ・地元で昔から伝わる料理で、竹の皮には殺菌効果が有り、腹に良くもつ餅米を使っているのが弁当として利用されたり、子供の日や命日にお供え物として利用している。



ナゴヤ（オゴノリ）入りオカラコロケ

玉名市 永田 和子

材料

ナゴヤ（オゴノリ）	100g
オカラ	300g
小ねぎ	小1本
A { 鶏肉	300g
竹輪	1/2本
人参	100g
椎茸	中4枚
B { かつおだし汁	1カップ
薄口醤油	大さじ2～3
砂糖	大さじ3～4
塩	小さじ1
パン粉、小麦粉、卵	適量
揚げ油	適量

作り方

ナゴヤは、塩ゆでにし、2cmに切る。

Aの材料を小さく切り、サラダ油で炒める。

小ネギも小さく切っておく。

Aを油で炒め、Bのだし汁を入れ煮立ったら、オカラを入れてBの調味料で味を付ける。（注：オカラを入れてたあとねっとりした握りやすい固さにする。）

が少し冷めたら、ナゴヤを入れ良く混ぜ合わせる。（注：冷めてから入れないとナゴヤの色が変わる。）

に小ネギを入れ、よく混ぜ、コロケ型に丸める。

を小麦粉、とき卵、パン粉の順につけ180位の温度で揚げる。

（注：あまり低温では、上手に出来ない。高すぎてもいけないので注意をする。）

ナゴヤは茹ですぎないように注意する。オカラは少し濃い目の味にする。



つなしの丸寿司

玉名市 小田 昭子

材料（15匹分）

つなし	15匹	伝統的なものはおからを使いますが、
塩（さばいたつなしの）	8%	御飯でもおいしくいただけます
酢	400cc	米3合
おから	500g	昆布
酢	100cc	酢
砂糖	100g	砂糖
塩	15g	塩
しょうが	30g	
サラダ油	大さじ1	

作り方

つなしは、水洗いして、ウロコを取り背開きにして、骨と内臓を出してきれいに洗う。

水切りが出来たら、8%の塩をして24時間おく。

酢洗いをして、300～400cc（ひたひたになるくらい）の酢に24時間浸す。この間上下2、3回入れ交ぜる。

（おからの場合）おからはすり鉢ですり、大さじ1のサラダ油を入れ火にかけ、温まったところに調味料を入れさらに熱くなるまで炒りあげ、味がととのったら火から下ろし、冷めたらショウガをみじん切りにしたものを加えよく混ぜる。

（ご飯の場合）ご飯は固めに炊き、すし飯を作り、ショウガのみじん切りを加える。

つなしを酢から上げて、ていねいにふいて頭の方から具を詰めて元の形にして容器に詰める。

ひとつこと

- ・つなし（このしろの幼魚）は新鮮な物を使う。
- ・つなしは良く塩でしめ、酢に1昼夜は漬けておくと日持ちが良く、小骨まで柔らかい。
- ・つなし（このしろ）の丸寿司は、祝の膳に必ず出された料理である。



南関あげ巻き寿司

南関町 島崎 文江

材料(10本分)

米	9カップ	A. 調味料(すし飯)	
南関あげ	10枚	酢	300cc
かんぴょう	100g	砂糖	300cc
人参	200g	塩	大さじ3
干し椎茸	20枚	B. 調味料	
ほうれん草	200g	砂糖	40cc
卵	10個	しょうゆ	100cc
さくらでんぶ	適量	酒	大さじ4
だし昆布	20cm	みりん	大さじ4
椎茸のもどし汁とだし汁あわせて	6カップ		

作り方

南関あげは、底の広い鍋に湯を沸かし、油抜きをする。

干し椎茸とだし昆布は、それぞれ水に浸けもどしておく。

の椎茸と昆布を併せて汁ごと鍋に入れ火にかけ、煮立ったら途中で昆布を取り出しておく。

のだし汁6カップに塩もみして水で洗ったかんぴょうと戻したシイタケを入れて煮る。しばらく煮たら、Bの調味料を加えて味をしみ込ませる。

が出来たら、鍋から椎茸とかんぴょうを取り出し、油抜きした南関あげを入れて中火で味を含ませる。取り出した椎茸は細く切っておく。あげに味をしみ込んだら、鍋から取り出し、7ミリ角の棒状に切ったにんじんを煮る。

米は洗って、固めに炊き、Aの調味料を合わせたものをまわしかけすし飯にする。

卵は溶きほぐして砂糖、塩で調味し、厚焼き卵を作り、棒状に切る。

ほうれん草は固めにゆでて水にさらし、そろえて水気を絞り塩を少々かけて再び水気を良く絞っておく。

巻きすの上にの南関あげをのせて巻き、汁気をしぼる。

のり巻き寿司の要領で、南関揚げの上にすし飯をしき、かんぴょう、椎茸、人参、ほうれん草、卵、さくらでんぶをのせ巻く。

ひとこと

- あげは充分油抜きをすること。
- 味付けした後のしぼり加減がポイント。しぼりすぎるとしっとり感がなく、しぼりが足りないと水っぽくなる。
- あげにすし飯をおくときは先の方を4センチ程空けておき、巻くときは両端のご飯を合わせるようなつもりで一気に巻く。



みかんのきみ

玉東町 西村 陽子

材料（8個分）

白玉粉	200g
砂糖	100g
みかん果汁	280cc
からいもあん	
からいも	200g
（ベニアズマ）	
砂糖	60g
みかん果汁	60cc
ママレード	30g

作り方

白玉粉とみかん果汁をよく混ぜる。よく混ぜたら砂糖を加え、さらに混ぜる。

レンジでも使用できる容器に移してラップをし7～8分加熱する。（3分位で一度取り出し手早く混ぜ、再度加熱する）

レンジから取り出し、お餅のように少し透明になっていたらできあがり。広げて冷ます。

からいもは皮をむいてしばらく水に浸けた後蒸し器を使って蒸す。

をつぶして砂糖、みかん果汁を加え練る。なめらかになったら、ママレードを加えて混ぜ、8つに分けて丸めておく。

を適當の大きさにちぎり、広げてを包み込んで出来上がり。

ひとこと

- ・みかんを絞って生の果汁を使うと、風味が良くおいしい。
- ・熱いうちは皮が切れにくいので、少しさめてからの方が作りやすい。片栗粉を付けるとなお良い。



あん入り雑煮

荒尾市 森野 八重子

材料（4人分）

あん入り餅	4個
里芋	4個
干し椎茸	4個
大根	小1 / 2本
人参	小1本
ごぼう	1本
昆布	少々
かまぼこ	少々
するめ足	少々
鶏肉	少々
水	5カップ
青菜	少々
薄口醤油	少々

作り方

里芋は皮をむき、大きい場合は2つ割にする

大根、人参、ごぼうは5ミリくらいの厚さの輪切りにする。干し椎茸は水で戻して、大きい場合は2つ割にする。昆布ははさみで、5ミリ程度の幅に切っておく。

鍋に、
、
、
するめの足、鶏肉を入れ、水を注ぎ煮る。材料が柔らかくなったら、薄口醤油で味を付ける。

あん入り餅は焼いておく。

おわんに焼いた餅を入れて、3を注ぎ入れ、その上に青菜とかまぼこを飾る。

ひとこと

- ・塩ゆでしたエビを乗せると正月らしい。
- ・餅は別に焼いておく。野菜は何でもよい。
- ・荒尾市金山地域では、あん入り餅の雑煮が多い



アサリとジャガイモの味噌炊き

玉名市 宮本 登美子

材料（4人分）

アサリ貝	1 kg
ジャガイモ	中5コ
味噌	大さじ4
砂糖	大さじ2
油	少々

作り方

アサリ貝はむき身にする。汁は取っておく。
ジャガイモは乱切りにする。
アサリ貝とジャガイモを油で炒め、その中に水とアサリの煮汁を加え煮る。少し柔らかくなった中に、砂糖と味噌を入れ汁気が無くなるまで煮る。

ひとこと

- ・煮くずれしないように油で炒める



干し柿

玉名市 志水 たか子

材料

大振りの渋柿

作り方

よく洗った柿を包丁（ステンレス）で薄くむく。（鉄製包丁を使用すると黒くなる）

熱湯を用意し、ザルに入れた柿の上からかける。

T字型の柄の部分をもで結んでいく。

を竹製のサオに重ならないようにつるす。

寒風で表面が乾きかけたら、数回丁寧にもみほぐす。

しわが同じ所にくるとカビの原因となるので注意する。

中はややゼリー状、表面が乾いたら、密閉容器等にキッチンペーパーと干し柿を交互に重ね、涼しい所で保存しておく。

白粉がふくので食べ頃を見計らって供する。冷凍をして保存する。

（採集時期 11月末～12月初旬）

ひとこと

- ・長く保存をするときは、冷凍する。
- ・柿のへたの先の枝は、干す時のひもかけとしてT字に残しておく。



中華風ちまき

和水町 川口 千鶴子

材料（22個分）

餅米	1 升
干し椎茸	1 8 0 ~ 2 0 0 g
干し筍	1 8 0 g
ごぼう	8 0 g
人参	8 0 g
南関あげ	3 0 g
鶏肉	1 8 0 ~ 2 0 0 g
醤油	4 0 cc
白だし	4 0 cc
みりん	4 0 cc
塩	少々
ごま油	大さじ2
酒	1 8 0 cc
椎茸のだし汁	1 8 0 cc

作り方

餅米は一晩水につけておく。
干し椎茸、干し筍は水でもどし、干し筍はゆでて、小さく切っておく。
人参、ごぼう、鶏肉、あげは小さく切っておく。
油を少々鍋に入れ、鶏肉、椎茸、筍、ごぼう、あげを入れ炒める。
に椎茸のだし汁を加えて、醤油、白だし、みりん、塩、ごま油を入れて具がだいたい煮えたら、人参、酒を最後に入れ、煮汁があるうちに餅米を入れて具とよく合わせる。
を竹の皮に詰めて蒸す。(50分ほど)



巻き昆布

南関町 松島 絹代

材料（4本分）

昆布	4 枚
豆腐	2 丁
うずらの卵	2 0 個
干し柿	1 0 個弱
食紅（赤、緑）	適量
魚のすり身(白身)	2 5 0 g
片栗粉	2 0 0 g
砂糖	2 0 0 g
塩	適量

作り方

豆腐は2つ割りにして、布巾にくるんで重石をし、水気を切る。
すり鉢に を入れて、ねばり気が出るまで根気よくつぶす。
に、砂糖、片栗粉、塩を入れて、さらにする。
に魚のすり身を入れて、根気よくすりつぶす。柄の作り方によって色粉を少し入れよくすり混ぜる。
昆布を広げて、その上に のすり身をのせ広げて、その上に、うずらの卵、干し柿(種を取って4つ割にしたもの)をのせて柄を作りながら巻いていく。
布巾で巻いて両端を輪ゴムで止めて、40分位蒸し器で蒸す。
蒸し上がったら、冷やした後輪切りにし、大皿に盛り合わせる。

ひとつこと

- ・広い昆布が必要。
- ・豆腐のしぼり具合がポイント(余りしぼりすぎないようにする。)
- ・祭りの時に欠かせない料理で、以前は結婚式などでも作っていました。



晩柑ゼリー

玉名市 川田 洋子

材料（４人分）

晩柑の絞り汁 （果肉入り）	300 cc
クールアガー （カラギーナン）	大さじ3
砂糖	100 g
水	300 cc

作り方

クールアガーと砂糖をよく混ぜておく。

に水を入れ、攪拌しながら80度位まで、加熱溶解する。

あら熱を取り、晩柑の絞り汁を混ぜる。

型に入れ、冷やし固める。

ひとこと

- ・加熱しすぎるとゼリーが弱くなるので、80度以上に加熱しないこと。
- ・絞り汁に果肉を残すと風味がよくなり一層おいしくなる。



もろみ

和水町 荒木 佳詞子

材料

麴
厚葉こんぶ

作り方

味噌をつくるときに麴をとっておき、出来上がった味噌を容器に詰める前に、麴、こんぶ（広いまま）、味噌の順に入れる。

もろみが出来上がるのは、味噌を使い切った後にしか取り出せない。

（「まちかね」ともいう）

ひとこと

- ・麴を作るときの温度に気をつける。
9月下旬に作るのが最適

みそ

厚葉こんぶ

麴



まるごとイモ蒸しパン

玉名市 酒井 トシ子

材料（10人分）

カライモ （直径4～5センチ）	5個
水	100 cc 弱
肉桂（ニッケイ）葉	30枚位
ミックス粉	350g

作り方

カライモは、皮つきのまま洗い水分をふき取る。

カライモは赤紫かゼイレッド（オレンジ色）を使うと色合いがよい。ミックス粉をふるいにかける。ボールに入れ水を入れる。ゴムベラで混ぜ合わせ耳たぶ位の柔らかさにこねる。

10分位そのまま布巾をかぶせておくと生地がなめらかになる。

の生地で生のカライモの肌が見えないように包み込む。

蒸し器にニッケイの葉を敷き、をならべ最初は強火で、だんだん弱火にして蒸す。

ひとつこと

- ・カライモは、火がとおりやすいように、なるべく同じ大きさのものを使う。
- ・カライモを生地で包んだら、すぐ蒸した方がよい。
- ・ニッケイの葉はたくさん敷きつめた方が香りが高い。
- ・筋のあるイモはさけた方が口あたりがよい。



ハダラの酢漬け

玉名市 松本 幸子

材料（4人分）

ハダラ	20匹
玉ねぎ	1/2個
塩	小さじ1
砂糖	大さじ2
酢	1/2カップ

作り方

ハダラの頭と腹を取り、塩を少々振りかける。

の水分をふき取り、素揚げにする。

玉ねぎを薄切りにする。

塩、砂糖、酢を混ぜ合わせ、を漬け込む。

ひとつこと

- ・ハダラは横島港沖の有明海で取れた地物を使用
- ・ハダラをからっと揚げる。
- ・180度位の油で1～2分揚げる。温度が高すぎると焦げやすいので注意する
- ・ハダラの正式名称はサッパで、体長10センチ程の小さな雑魚。
- ・昔から地域で親しまれている料理である。



わきゃのひこづり

荒尾市 篠田 利子

材料（6人分）

わきゃ （イソギンチャク）	400g
味噌	200g
砂糖	大さじ1と1/2
ニラ	半束
塩	適量
油	大さじ2
鰹だし	少量（隠し味程度）

作り方

わきゃの砂抜きをする。平たいボールに塩水を入れ、2～3時間浸す。割り箸にわきゃを刺して、包丁で半分に切る。塩みがきをする。塩をまぶして手でもむ。（ねめりを取る）水洗し、水気を切る。鍋に油をひき、わきゃを炒める。味噌を入れて混ぜる。だしと砂糖を入れる。仕上げにニラを入れる。

ひとこと

- ・砂抜きと塩もみをして生くさみを取る。
- ・味噌は自家製
- ・日本一の干潟有明海に面した地域では、数々の珍しい海産物が採れ、それぞれの食材の特徴を活かした調理法で昔から食べられてる。



みかんもち

玉名市 井上 咲子

材料（24個分）

もち米	500g
みかん	100g
あん	500g

作り方

もち米は一晩水につけておく。みかんは水洗いして熱湯をかけ、みかんの油（皮の苦味）を抜く。みかんのへたを取り、みかんの皮ごと小さく割り、もち米の上に乗せて蒸す。蒸しあがったら、餅つき機と一緒につき混ぜる。
を適量とり、丸めておいたあんを包み形を整える。

ひとこと

- ・黄色いみかん色が出てみかんの香りがよい。
- ・硬くなったら焼いて食べると一層香りがする。



スイートポテト

玉名市 由良 三千代

材 料 (1 6 個 分)

【芋あん】

さつまいも	500g
砂糖	100g
バター	30g
卵黄	2個分
練乳	大さじ3

【皮生地】

バター	40g
砂糖	100g
卵白	2個分
薄力粉	200g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
薄力粉 (打ち粉用)	
照り卵	
{ 卵黄	1/2個
{ みりん	小さじ1/2

照り卵用の卵黄とみりんを混ぜ、
天板に の切り口を上にして並べ、
焼く。

ひとこと

- ・皮生地を薄くして、本物の芋のように見せるようにする。

作り方

さつまいもは皮ごと蒸し、熱いうちに皮をむいてつぶす。

バター、砂糖、練乳、卵黄の順で に加えてその都度よく練り混ぜ、なめらかな状態にし、そのまま冷ます。

バターは室温に戻しボウルに入れ、砂糖を加えて泡だて器で混ぜる。卵白を 1 個ずつ加えその都度よく混ぜて薄力粉をふるい入れて、ゴムベラでしっとりするまで混ぜる。これをひとまとめにしてビニール袋に入れ冷蔵庫で 30 分休ませる

の芋あんを芋の形に丸める。

の生地を 8 等分して丸め、打ち粉をしながら直径 12 センチ程にのばす。 の芋型
のあんを生地の中央にのせ両端を合せて包み、両手の平で転がし芋の形に整える。

シナモンパウダーをしいたバットに を入れて転がす、全体にまんべんなくまぶしたら包丁で斜めに切り分ける。

の切り口に塗り、中央に黒ゴマをのせる。
170 に温めたオーブンで 25 分 ~ 30 分



たこめし

玉名市 上田 絹代

材料（４～５人分）

米	4合
足長たこ（生）	大1匹
水	3合（540cc）
大根	5センチ
昆布	5センチ
薄口しょうゆ	90cc
みりん	15cc
酒	45cc

作り方

足長たこは塩みがきして、ぬめりが取れるまでよく洗い、3センチ長さに切る。
米は洗って、ざるに返し、30分位おく。
炊飯器に米、水、たこ、大根（切らずにそのまま）、昆布と調味料を入れて軽く混ぜ、スイッチを入れる。
炊きあがったら大根を取り出し、さつと混ぜる。

ひとこと

- 大根は、たこの生臭さをとるため入れ、食べない。



味噌だご

玉名市 小坂 澄子

材料（20人分）

からいも（皮をむいたもの）	1kg
小麦粉	500g
ごま	50g
みそ	100g
黒砂糖（好みで調整）	150g

作り方

からいもを2～3センチ角の大きさに切り、水にさらして鍋に入れ、ひたひたの水をいれて煮る。
柔らかくなったら煮汁をとり、すりこぎで丁寧につぶし、小麦粉を加えてよくこねる。
ごまは香ばしく煎り、すりばちでよくすり、味噌、黒砂糖の順に加えてすりあわせる。
大きめの鍋に湯を沸かし、沸騰したところにを2～3センチの平たい団子にして、鍋に入れてゆでる。浮いたものからすくい上げておく。
ゆであがったを で和える。

ひとこと

- からいもがない時期は、ジャガイモを使う。（からいもより柔らかいので小麦粉は多くする。）
- もち米粉や小麦だけの団子でもおいしい。
- ごま味噌は多めに作って、火にかけ、練っておくといつでも手早くできる。
- ごまはたっぷりおいしい



牛乳豆腐

玉名市 小坂 澄子

材料

牛乳	500 ml
くず粉 (なければ片栗粉)	50 g
たれ	
ごま	
しょうゆ	
砂糖	
酢	

作り方

鍋に牛乳を入れ、くず粉を加え、木しゃもじでよく混ぜてくず粉を完全に溶かす。
鍋を火にかけ、いつも鍋底から混ぜながらはじめは強火、少しとろりとなってきたら弱火にして、なめらかになるまで練り上げる。
ぬらした型に流し入れ、冷まし固める。
すり鉢でごまをすって、しょうゆ、砂糖、酢を混ぜたたれをかけて食べる。

ひとこと

- ・焦げやすいので、よくかき混ぜること

赤飯

玉名市 田上 徳子

材料 (15食分)

もち米	1升
小豆	1合
塩	大さじ1
小豆の煮汁	3合

作り方

もち米は一晩水につけ、ザルにかえし水切りをする。
小豆は水で戻し、固めに煮る。(指で挟んでつぶれるようなら煮すぎ)小豆の煮汁を3合ほど使うので、多めの水で煮る。少ないときは水を足して3合にしておく。
鍋に小豆の煮汁、塩を入れ、もち米を入れてからめる。煮汁がなくなるまで中火で炒める。
煮汁がなくなったら火を止め、小豆を混ぜる。
湯気の上だった蒸し器に蒸し布を水で濡らして敷いて、その上に入れ、30分ほど蒸す。

ひとこと

- ・もち米に煮汁を吸わせることで、味もしみこみ、色よくできる。
- ・煮汁を振りかける手間も省け、簡単においしくできる。



うりのみそ漬け

玉名市 村上 節子

材料

しろうり	10 kg
塩（下漬け用）	1.5 kg
味噌床	
味噌	10 kg
砂糖	2 kg
焼酎	2合
塩抜き用の塩	適量

作り方

【下漬け】

しろうりは洗って縦2つに切り、わたをとる。
舟形になったうりに塩を入れ、切り口を上にして、並べながら容器に入れていく。

うりの2.5倍くらいの重石をする。
1週間くらいすると水があがるので、重石を軽くする。

（うりが漬け汁につかっている程度の重さ）

【本漬け】

下漬けしたうりを3%の塩水に8時間つけ、塩抜きする。

を陰干しする。

味噌、砂糖、焼酎をあわせよく混ぜる。
とを交互に入れて漬ける。うりは切り口を下向きにして漬ける。1ヶ月程で味がなじんでおいしくなる。

ひとこと

- 夏場は気温が高く保存が難しいので、塩漬けしたものを、適宜塩抜きして、味噌に漬けるとよい。



ナゴヤ入りオカラコロッケ

玉名市 三村 節子

材料（10個分）

オカラ	200 g
ナゴヤ	100 g
鶏ひき肉	80 g
生しいたけ	2~3枚
人参	小1/2本
長ネギ	1~2本
だし汁	1カップ
薄口しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ1/2
砂糖	大さじ2・1/2
小麦粉	少々
パン粉	適量
卵	1個
油	適量

作り方

ナゴヤは、よく洗って熱湯で2~3分ゆで、水切りをして、小さめに切っておく。

生しいたけ、人参はみじん切りにする。
長ネギは小口切りにする。

鍋に、少々の油を入れ、鶏肉、の野菜を炒める。だし汁、薄口しょうゆ、塩、砂糖を入れ、少し濃いめの味付けで、煮立ったらオカラを入れて、よく混ぜ合わせ、好みの味付けにして冷ます。

の中にとを入れ、よく混ぜ、10個分に分けてコロッケの要領で油を熱して揚げる。

ひとこと

- ナゴヤの代わりにヒジキでもおいしい。
- オカラ料理は砂糖は少し多めの方が美味しく仕上がる。鍋にオカラを入れてから、底が焦げないように注意。



県産小麦の手作りパン

玉名市 大村 キミ子

材料（14～15個分）

県産小麦 （玉名産ミナミノカオリ）	400g
ドライイースト	9g
砂糖	40g
塩	6g
スキムミルク	20g
たまご	60g
いりごま	20g
水	360g

作り方

パンこね機に材料を入れ、20分間こねる。

1次発酵をさせる。（40分）

生地分割して15分間ベンチタイムとする。

焼型で2次発酵をする。（30分）

170度にあたためたオーブンで13分焼き上げる。

ひとこと

- ・温度調整、発酵に注意



オレンジ風味たきこみ飯

玉名市 岩見 利美

材料（5～6人分）

米	4合
もち米	1合
水	700cc
みかん100%果汁 （190cc）	1缶
晩柑	100cc
晩柑の皮	少々
人参	50g
ちりめんじゃこ	40g
枝豆	40g
かつおだし	10cc
薄口しょうゆ	100cc
こんぶ	10g

作り方

米、もち米は洗って30分くらいおく。
人参は小さく切る。晩柑の皮はみじん切りにして熱い湯に2回くぐらせる。
枝豆は塩湯がきしておく。

炊飯器にこんぶ、米、人参、ちりめんじゃこ、晩柑の皮、調味料を入れてスイッチを入れる。（調味料は別に混ぜておく）

炊きあがったら枝豆を入れて混ぜる。

ひとこと

- ・おにぎりにするときは、枝豆を入れなくても良い。



ふっくら美人(まんじゅう)

玉東町 牛嶋 益代

材料(小麦粉 1 kg = 70個分)

【皮】	
小麦粉	1 kg
上白糖	300 g
片栗粉	100 g
紫からいも (ゆでてつぶしたもの)	400 g
塩	少々
牛乳	550 g
生イースト	40 g
水	100 cc
【あん】	
そら豆 (ササゲ豆、小豆)	1 kg
砂糖	500 g

作り方

【生地】

生イーストに100 ccの水を加え、よく混ぜ合わせる。

小麦粉、上白糖、片栗粉、塩はよく混ぜ合わせておく。

に紫からいも(ゆでてつぶしたもの)、牛乳、をよく混ぜ合わせてひとつにまとめる。

をボールに入れ、ふきん等でふたをし、生地を発酵させる。夏は1時間程度、冬はひと晩おく。生地が倍くらいにの大きさになったらできあがり。

をガス抜きし、適当な大きさにちぎる。

手粉を使いながら縁をのばしてあんを包み、手のひらで回しながら、口元を段々に小さくして包み、20~30分おいて発酵させる。

を湯気よく立った蒸し器で約10分程度蒸し上げる。

【あん】

豆は一晩水につけておく

つけ汁を捨ててたっぷりの水で1時間ほど煮る。

をざるにあげ、裏ごしする。

を木綿袋に入れ、水分をしっかり絞る

鍋に を入れ、砂糖を合わせ、強めの火加減(火が弱すぎるとねばりが出る)で、焦げないように注意しながら、ほどよい固さになるまで煮る。約30分程度練り上げ、角が立つくらいの固さになったら鍋からおろし、冷ます。



ざぜん豆

玉名市 池田 和子

材料（10人分）

大豆	1カップ
砂糖	1カップ弱
しょうゆ	大さじ3

作り方

大豆は洗って2カップ強の水に一晩つける。
水につけた大豆を付け汁と一緒に圧力鍋に入れ、強火で煮る。沸騰したら弱火にして6分間煮て、火を止めて圧力が下がるまでそのまま置く。
圧力が下がったら、砂糖、しょうゆを入れて味をなじませる

ひとこと

- 大豆に味付けた後で、煮詰めすぎないようにしないと、大豆が固くなる。
- 毎年9月第2日曜に開催される龍神宮まつりにざぜん豆を作って伝承する



南関ふしそうめんのあれかけ

南関町 菅原 ヨシエ

材料（10人分）

ふしそうめん	2袋
小豆	450g
砂糖	500g
塩	小さじ1
水	4リットル

作り方

ふしそうめんは、大きめの鍋にたっぷりの湯を沸騰させゆでる。
少しかためと思うくらいでざるにあげ湯を切り、冷水でもみ洗いして麺の表面のぬめりを取る。（ゆですぎない）
小豆は一晩水につけ、つけ汁は捨て、つけた小豆の2倍の水で圧力鍋に入れ、沸騰したら中火にして3分ほど煮る。
煮た小豆を荒つぶしにして、砂糖を入れる。
ザルにあけたふしそうめんを入れ、中火で回しながら5分ほどあたため、塩を入れる

ひとこと

- ふしそうめんは、ふしが太くて多いものがよい。つぶしたあんにそうめんを入れるとき、水分が多くても後でしんなりとなる。
- ふしそうめんは、南関町の特産品、南関そうめんのふしを利用。麺をつくる際の副産物である。食感もそうめんとは違い、すばらしい地域食材である。



南関煮しめ

南関町 片山 カツ子

材料（8人分）

里芋	300g
ごぼう	200g
人参	200g
干し椎茸	8枚
れんこん	200g
かんぴょう	適宜
昆布	20cm
たけのこ	200g
こんにゃく	2枚
高野豆腐	3枚
南関あげ	2～3枚
さやいんげん	適量
調味料	
だし汁	2カップ
（昆布、鰹節）	
椎茸の戻し汁	2カップ
しょうゆ	大さじ4
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1

作り方

（下準備）

- ・椎茸は4～5時間水に戻して、石づきをとる。
- ・昆布はしばらく水につけ、結び昆布にする。
- ・れんこん、ごぼうは皮をむき、酢水につけ、下ゆでをする。
- ・里芋は、7分程度ゆでる。
- ・こんにゃくは蛇腹に切り熱湯でゆでておく。
- ・高野豆腐は70度程度のお湯につけ、落としぶたをして20分程度置く。
- ・南関あげは油抜きしておく。
- ・かんぴょうは水に戻し、2つにさいておく

調味料を鍋に入れ、椎茸、昆布を煮る。
下準備した野菜の色の薄いものから、次々に煮る。
油抜きした南関あげは2等分して、かんぴょうで2カ所を結び煮る。
高野豆腐は水の中で押し洗いし固く絞って、別の煮汁で煮る。
さやいんげんは塩茹でし、斜めに切る。

ひとこと

- ・材料は、ほとんど丸のまま煮るのが南関煮しめの特徴。保存がきくためと切った時鮮やかで見た目が美しい。
- ・下準備がきちんとしておくと仕上がりがきれい。
- ・盛りつけは大皿に盛り、上の方に山や土からとれたもの、下の方に海や川のものをもる。
- ・昔からお祝い料理として欠かせない。正月、お祭りなどもてなし料理として、また法事の精進料理として作る。
- ・彩りに厚焼き卵、かまぼこ等を添えることもある



四季の山菜弁当

山鹿市 古田 美生子

9ヶ所に区切った弁当箱に、郷土食豊かな料理を詰め合わせます。材料も季節季節で異なり、それぞれの料理の真心を込めて味付けをします。

そのうちの2品を紹介します。

たけのこご飯

材料（4人分）

ゆで筍	100g	
干し椎茸	30g	
人参	30g	
油揚げ	1枚	
A {	だし汁	1カップ
	塩	小さじ1/2
	薄口醤油	小さじ1
	酒	大さじ2
米	3カップ	
もち米	1/3カップ	
{	だし汁	750cc
	塩	小さじ1/2
	薄口醤油	大さじ1と1/2

作り方

米ともち米は炊く30分くらい前に洗い、だし汁を加えておく。

ゆで筍は短冊切り、油揚げは沸騰したお湯をかけて油抜きした後、短冊切りにする。

干し椎茸は水に戻してせん切り、人参もせん切りにする。

とをAの調味料で煮汁がなくなるまで中火で煮る。

米に分量の塩と醤油を加えて混ぜ、の具とせん切りにした人参、鶏の皮を乗せて炊き上げる。

蒸らした後、鶏の皮を取り出して混ぜ合わせる。

白和え

材料（4人分）

こんにゃく	1枚(250g)	
A {	だし汁	1と1/2カップ
	醤油	小さじ
	酒	大さじ1
	砂糖	小さじ1
ほうれん草	300g	
人参	100g	
豆腐	1丁	
白ごま	大さじ3	
B {	味噌	75g
	砂糖	75g
	塩	少々

作り方

こんにゃくはせん切りにしてゆで、Aの調味料で薄く味付けして水切りしておく。

ほうれん草はさっとゆで、水にさらして絞り、2センチの長さに切る。

人参は千切りにしてさっとゆでる。

白ごまは煎ってよくすり、よく絞った豆腐1丁とBの調味料を加えてよくすり、の具とあわせる。



手作りこんにゃく

山鹿市 坂本 トヨ子

材料（1回分）

乾燥したこんにゃく芋 1 kg
あく水 2.7リットル

作り方

こんにゃく芋はよく洗って皮付きのまま、適当な大きさに切り、圧力釜で約20分程煮る。

皮をとり、あく水とともにミキサーにかける。

ボールにとり、丸められる固さになるまで練り、300g程度の大きさに丸めて、10分ほどたっぷりのお湯でゆでる。

のこんにゃくを取り出し、再度きれいに丸める（中揉み）

を再び35分程度茹でる。

水につけて一晩くらいあく抜きをする。

あく水の作り方：竹や大豆殻を焼いて作った灰に水をかけてこした水。舌でなめてピリッとする位の濃さにする。

ひとこと

こんにゃくは刺身・きんぴら・白和え・ステーキ ピーナッツ和え・おでん等に利用



紫黒米を使っただんご汁

山鹿市 大塚 久子

材料（4人分）

だんご
小麦粉 200g
紫黒米粉 50g
水 130cc
打ち粉 少々
大根 125g
人参 65g
里芋 150g
ごぼう 75g
干し椎茸 3枚
油揚げ 大1/2枚
いりこ 30g
水 600cc
水 1700cc
味噌 200g
小ねぎ 少々

だんごは、耳たぶくらいの固さにこね、しばらくねかせておく。

干し椎茸は水に戻してせん切り、人参・大根は短冊切り、里芋は皮をむき、乱切り、ごぼうは大きめにそぎ切りにしてアクを抜く、油揚げはさいころ切りにする。ねぎは小口切りにする。いりこでだし汁をとり、分量の水を足して、の野菜等を入れて煮る。

のだんごを麺棒でのばし、適当な長さに切り、に入れて煮る。（または、手でのばして、ちぎり入れてもよい）だんごに火が通ったら、味噌を溶き入れ、火を止める。

器に盛り、小ねぎを添える。

ひとこと

・紫黒米はもち系統であるので粘りが出るので水加減に注意する。



牛乳豆腐

植木町 本田 尊美

材料（1回分）

初乳（または市販の牛乳）
5リットル
食酢 1カップ

作り方
お産した牛の3日目位の牛乳を鍋で、沸騰する寸前まで温める。酢をゆっくり上から流し込む。少したつと分離してくるので、目の細かいざるにかえす。できたての熱うちか、冷めたから醤油・砂糖・みりんで味付けていただく。しばらくおいて細長くして、味付けた味噌に漬けてもよい。

ひとこと

- ・牛乳を沸騰させないこと。



牛乳おから

植木町 本田 尊美

材料

おから 500g
ねぎ 1本
あげ 1枚
人参 少々
牛乳 500cc
塩 少々
こま 少々

作り方
野菜類及びあげは細めのせん切りとする。牛乳を鍋に入れて、及び半煮え状態にして、おからを入れて炒りつけるようにして普通のおからあえを作るように炒り上げる。最後に塩・胡椒で味を付ける。

ひとこと

- ・牛乳を入れるので焦げ付きやすいので手早く仕上げる方がよい。

ミルクリゾット（牛乳リゾット）

植木町 本田 尊美

材料（4～5人分）

ご飯（米1カップ） 2杯分
コーン 少々
玉ねぎ 40g
鶏肉 80g
ベーコン 2枚
パセリ 少々
塩・胡椒 適量
サラダ油 大さじ1～2
牛乳 600cc
粉チーズ 少々

作り方

玉ねぎ、ベーコン、鶏肉は食べやすい大きさに切る。

鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒め取り出す、次に鶏肉、玉ねぎを同じように炒める。

にご飯、牛乳、コーンを入れ、5～6分煮込む。塩・胡椒で味を整える。おろし際に粉チーズやパセリのみじん切りふるとなお美味しい。

ひとこと

- ・あつあつで食べた方がおいしい。牛乳を入れてからあまり長く煮ないように。冷めたらライスグラタン風にするとうまい。



よもぎ団子

山鹿市 竹熊 トミコ

材料（10個分）

もち米	100g
うるち米	50g
白玉粉	40g
白砂糖	40g
冷凍よもぎ	20g
重曹	小さじ1/4
水	150cc
あん	300g

作り方

あんこは30gずつ俵状に握っておく。

白玉粉は崩しておく。

材料の粉、砂糖を一緒によくふるっておく。

冷凍よもぎをもどし、ミキサーにかけ、水を加えて150ccにする。火にかけ、沸騰寸前になったら火からおろす。この時、重曹を入れると色がきれいになる。

のよもぎ液が冷めないうちにの粉とこね合わせる。液が熱い方がだんごが柔らかい。

の生地を10個にちぎり、のあんを包み12分間蒸して出来上がり。

ひとこと

- よもぎは、春芽がより香りがよい。冷凍しておけばいつでも使えます。材料をふるいにかけてダマをなくすことがコツ。



きゃあもち

山鹿市 弓掛 啓子

材料（10個分）

そば粉	300g
里芋	300g
さつまいも	300g
薄口醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
ごま味噌	
みそ	200g
みりん	50cc
白すりごま	50g
砂糖	100g

作り方

里芋、さつまいもは皮をむき、サイコロ切りにして、ひたひたの水でやわらかくなるまで煮る。

をすりつぶして、その中にそば粉、薄口醤油、砂糖を入れ練りあげる。冷めてから1個ずつ丸め、平たくする。ごま味噌は材料をあわせて火にかけながら練り上げる。

フライパンで両面をこんがり焼いて、好みでごまみそを付けていただく。

ひとこと

- 里芋、さつまいもの水分でそば粉を練るので作りやすい。
- 昔からのおやつで、そばがきとも言い、炭火で焼いて食べていた懐かしい一品です。



二色唐芋ようかん

山鹿市 古家 トミコ

材料（5人分）

【紫色】

紫唐芋	1 kg
小麦粉	300 g
スキムミルク	100 g
砂糖	200 g

【黄色】

ふつうの唐芋	1 kg
小麦粉	300 g
スキムミルク	100 g
砂糖	200 g

作り方

紫唐芋とふつうのから芋の皮をむき、別々に炊き、水分を切った後、それぞれをすりこぎでつぶす。

の芋に小麦粉、スキムミルク、砂糖を混ぜ合わせこねる。5等分にする。

の普通の芋を棒状に丸め、紫から芋を周りに重ね、まきすで巻く。同様に5本作る。（紫唐芋を中心にしたものもつくと色が交互になってきれい。）竹の皮で包み30分間蒸し上げる。

ひとこと

- ・正月、村祭りには必ず作り、来客等にもてなしていました。
- ・昔は一色の唐芋で作りましたが、最近色々な唐芋が出来き、色とりどりに出来るようになりました。



干し筍としいたけの煮物

山鹿市 吉岡 節子

材料（10人分）

干し筍	150 g
干し椎茸	50 g
サラダ油	大さじ1
コンソメスープの素	2個
砂糖	大さじ2
A { 椎茸のつけ汁	1カップ
水	1と1/2カップ
みりん又は酒	大さじ1
薄口醤油	大さじ2
いりこ、桜えび(好みで)	15 g

作り方

干し筍はよくもみ洗いして、4～5時間ぬるま湯に浸したあと、圧力鍋で炊き、沸騰したら火を止める。しばらくおいて、二度繰り返す、そのまま一晩おく。

は柔らかくなっているので、食べやすい大きさに切っておく。

干し椎茸は水で戻し、圧力鍋にひたひたの椎茸の戻し汁を入れて炊き、沸騰後、3分煮る。冷めたら大きめのせん切りにする。

無水鍋にサラダ油を熱し、Aの調味料を加えて、落とし蓋をして6～7分煮る。さらに薄口醤油を味加減を見ながら加え、ふたをしないでことこと煮る。いりこまたはさくらえびは、油でパリッと揚げ、を盛り付けたあとふりかける。



大豆と野菜のしゃり揚げハニー

山鹿市 中川 梢

材料（5人分）

大豆	1カップ
人参	25g
ごぼう	25g
枝豆	1/2カップ
揚げ油	適量
油	大さじ2
にんにく	1かけ
手作り合わせ味噌	100g
みりん	大さじ1
砂糖	70g
ごま	大さじ1.5

作り方

大豆は一晩水につけておく。
大豆は水気をふきとって油で揚げる。
（強火で10分程度）
ごぼう、人参はさがきにし、油でカリッと揚げる。枝豆も同様に揚げる。
鍋に油をひき、ニンニクのみじん切りを炒め、次にみそを入れてよく炒めた後みりと砂糖を入れて弱火でねり、
大豆、ごぼう、人参、枝豆、を入れて混ぜ合わせる。
最後に の中にごまを入れて混ぜる。

ひとこと

- 大豆は必ず一昼夜水につける。大豆は、歯ごたえよく揚げる事



手作りみそ（麦・合わせ）

山鹿市 多田隈 幸

材料

米又は麦	10kg
味噌麹菌	10kg用
大豆	4kg
塩	2.5kg
（出来上がりの塩分 10%位）	
湯さまし	2~3リットル

作り方

麦の場合は2~3時間、米の場合は一晩水に浸け、ザルにあげて水を切る。
麦は40分、米は1時間蒸し、蒸しあがったら40分に冷ます。
麹菌を蒸しあがった麦又は米に良く混ぜ、揉み込む。
容器に入れ、布巾をかぶせ、育苗機に入れ40分になるまで暖める。
一昼夜後40分になったら麦又は米をほぐし、36分に保たせる
一晩水に浸けておいた大豆を、柔らかくなるまで炊く。
麹と大豆・塩を良く混ぜ合わせて、ミンチ機で潰す。
容器に詰めて2~3か月保存して食する。



手作り豆腐

植木町 石田 敏代

材料

大豆	2カップ
水	6カップ (大豆の3倍量)
にがり	40cc
湯	1.5リットル

作り方

豆は3倍量の水に一晩つけておく(夏8時間冬10時間)

の豆と3倍量の水をミキサーにいれて1分半~2分ほど挽く。

を沸騰したお湯の中に入れ、中火よりやや強火にして、木杓子で底の方からゆっくりと混ぜながら15分煮る。途中ふきこぼれ防止に差し水(1カップ位)をする。

ふきこぼれる直前に火をとめ、熱いうちに布巾でこし、木杓子で押しながらしっかり絞り出す。(この汁が豆乳)

の豆乳に、にがりを2~3回に分けて入れ、やさしく混ぜる。

ふんわりとかたまりが出来はじめ、黄色ぼく澄んできたら箱に布を敷き、かたまりをすくって入れ、蓋をし、軽く重石(約200g)をかける。10分位すれば出来上がり。

ひとつこと

- ・にがりを入れるときに80度より下がらないうちにに入れて、やさしく底が焦げ付かないように混ぜる。木杓子を上にとっと引き上げる。



川魚の佃煮

山鹿市 坂梨 恵美子

材料

川魚(はや等の小魚)	1kg
醤油	300cc
砂糖	200g
水あめ	大さじ2
お茶	少々
酒	100cc

作り方

川魚、醤油、砂糖、酒を一緒に煮て、煮立ったら濃い目のお茶を注ぎ、しばらく煮る。

アクを取り、いったん火を止め、30分位おいておく。

再び火にかけて、お茶を継ぎ足しながら3時間煮た後で、水あめを入れさらに30分~1時間、汁がなくなるまで煮たら出来上がり。

ひとつこと

川魚はあまり洗わず、うろこを残したまま煮ると、出来上がりがきれいになる。



しゃり豆

山鹿市 春木 三百合

材料（5人分）

大豆	150g
いりこ	40g
砂糖	120g
しょうゆ	25cc
水あめ	少々
揚げ油	適量

作り方

大豆は水につけ、十分にもどし、ざるにあげ水を切る。（一晩位おいてもよい）

を、熱した油で2度揚げする。

160度で15分、150度で5分いりこを揚げる。

別の鍋で砂糖、しょうゆ、水あめを煮る。

に、大豆、いりこをからめる。

ひとこと

- 大豆をさくさくと揚げる



干し筍とぜんまいの煮物

山鹿市 垂水 フジ子

材料（5人分）

水でもどした干し筍	500g
サラダ油	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ3
酢	小さじ1
水	3カップ
水でもどしたぜんまい	250g
サラダ油	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
水	1カップ

作り方

【たけのこ】

干し筍は1日水につけ、取り替えた水でひたひたにして圧力鍋で沸騰後10分煮て火をとめ、温度が下がったら上下を返して再度沸騰して10分炊く。（2度炊き）

にさらに水を鍋にいっぱい加えて、そのまま一晩おく。

のたけのこを適当な大きさに切り、鍋にサラダ油を熱して炒める。

に分量の調味料と水を加え中火でゆっくり煮詰める。（だしの素少々加えてもよい）

【ぜんまい】

ぜんまいは前の晩に水につけてもどしておく。水を換えて鍋で10分程炊き、そのまま3時間つけておく。

を水切りし、鍋にサラダ油を熱して炒める。

分量の調味料と水を加えて煮詰める。（だしの素を少々加えてもよい）

干したたけのこは戻すと約4倍、干しぜんまいはもどすと約6倍量



八島ソーダ饅頭

山鹿市 国津 喜久代

材料（32個分）

【生地】	
小麦粉	500g
砂糖	175g
ソーダ	10g
水	175g
酢	10g
【あん】	
小豆	250g
さとう	250g
塩	少々

作り方

【あん】

小豆を柔らかく炊き、ミキサーにかけ、ふきんで絞る。

鍋の中に2/3のこしあんと砂糖を入れ、しばらく練り、残りのあんと塩を入れ適当な固さに練り上げる。

【生地】

小麦粉とソーダを混ぜ、ふるっておく。砂糖はボールに入れた分量の水と酢で溶かす。

の中に を入れ、耳たぶくらいの柔らかさにこねる。

生地を32個に分け、丸めて棒でのばし、あんを包んで14分間蒸して出来上がり。

ひとこと

- ・生地はあまりこねない。柔らかい生地が好みの場合、饅頭パウダーやミックス粉を少量入れてもよい。
- ・長く蒸しすぎると黄色くなるので注意する。



鹿央町 国津 喜久代

だご汁

植木町 松永 和子

材料（5人分）

小麦粉	350g
水	120cc
大根	250g
里芋	250g
ごぼう	20g
人参	20g
椎茸	3枚
油揚げ	大1枚
鶏肉	100g
サラダ油	少々
だし汁	1500cc
薄口しょうゆ	80cc
濃口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
ねぎ、柚子こしょう	少々

作り方

小麦粉に水を加えて、固めに合わせる。麺棒で均等にのばし5ミリ幅に切る。大根、里芋は適当な大きさに切り、ゴボウ、人参はさがきにする。椎茸、油揚げは2センチ長さのせん切りにする。

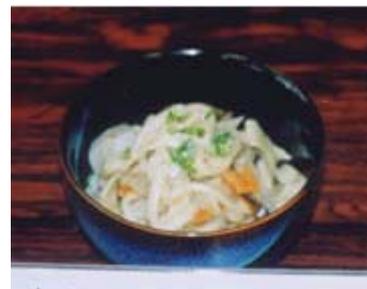
鍋を熱し、サラダ油で鶏肉、野菜を炒め、さらに椎茸、油揚げを入れて炒める。

にだし汁を加え、調味料で味を調える。

の麺を入れて、煮えたら出来上がり。盛り付けにねぎの小口切りやゆずごしょうを入れる。

ひとこと

- ・小麦粉を固めにあわせて、よくこねるとこしがあっておいしく食べれる。



山菜煮しめ

山鹿市 堤 チズ子

材料（4人分）

干し椎茸	4枚
干し筍	150g
干しぜんまい	80g
こんにゃく	1/2枚
人参	50g
椎茸もどし汁	3カップ
サラダ油	少々
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ4
赤酒	小さじ1
みりん	大さじ1
酢	小さじ2

作り方

干し椎茸は水に戻し、ぜんまいは水につけてゆでて水洗いしておく。

椎茸、筍、こんにゃくは短冊に切る。ぜんまいは長いのは包丁を通しておく。

人参も短冊に切る。

を油で炒めて、椎茸のもどし汁を入れて弱火でゆっくり煮、煮汁が半分くらいになったら、砂糖、しょうゆ、赤酒を加えて、味がしみたら、を入れてさっと煮、みりん、酢を入れて鍋をゆすって全体になじませ、器に盛る。



煮梅

山鹿市 入江 重子

材料

青梅	1kg
塩	50g
グラニュー糖	1kg

作り方

梅を洗い水気を切り、へたを取る。ホウロウ鍋に水1リットルと塩を入れ火にかけて、溶かして冷ます。

木綿針か楊枝で梅を30か所突き、の塩水に入れ落し蓋をして3日間おく。（梅肉を塩でしめるため）

の梅を、一晩ちよろちよろと水を出しながら塩抜きする。

ホウロウ鍋に梅とたっぷりの水を入れ、ガーゼの落し蓋をして、蓋をせず、初めから弱火で煮立たせることなく10分ほどゆでる。

水を足して、手が入る温度になったら、冷水のボールに移して3時間さらし塩味と渋味を抜く。

水1リットルにグラニュー糖1kgを煮とかして冷まし、の梅だけに移し、ガーゼ蓋をして、初めからとろ火で30分煮た後、火を止め、一晩おいて完全に冷ました後、冷蔵する。2～3日で味が染み込む。

ひとこと

- の作業は、沸騰してしまうと皮がはげるので、沸騰しないようにする。



アスパラガス入りまんじゅう

山鹿市 小林 香

材料（10個分）

【皮】

ミックス粉	200 g
アスパラガス	200 g
牛乳	50 cc
塩	少々

【具】

ひき肉	200 g
アスパラガス	200 g
玉ねぎ	1 / 2 個
パプリカ（赤・黄）	1 / 4 個
にんにく	1 片
塩・こしょう	少々
コンソメ	1 / 2 個
中華味の素	1 . 5

作り方

アスパラガスは牛乳を入れミキサーにかけ、ボールに移す。

にミックス粉を混ぜ合わせ、耳たぶ位にこね10個に分ける。

にんにく、玉ねぎ、パプリカはみじんきり、アスパラガスは小口切りにする。フライパンを熱し、にんにくとひき肉を炒め、次に玉ねぎ、アスパラガス、パプリカを炒め、調味料で味を整える。

の皮で を包み、蒸し器で8分蒸す。

ひとこと

- アスパラガスを生地に混ぜるとき、むらにならないようにする。



紫黒米入りだんご汁

山鹿市 益田 梶子

材料（5人分）

【だんご】

小麦粉	200 g
紫黒米粉	50 g
水	130 cc
打ち粉	少々

【だし汁】

水	600 cc
いりこ	30 g
水	1700 cc
みそ	200 g
大根	125 g
人参	65 g
里芋	150 g
ごぼう	75 g
干し椎茸	3 枚
油揚げ	大 1 / 2 枚
小ねぎ	少々
柚子こしょう	少々

作り方

だんごは耳たぶくらいの固さにこね、しばらくねかせておく。

干し椎茸は水に戻しせん切り、ごぼうは輪切り、人参、大根は短冊切り、里芋は乱切り、油揚げはサイコロ切り、小ねぎは小口切りにする。

いりこでだし汁を取り、分量の水を足して、野菜類を入れて煮る。

だんごを麺棒でのばし、適当な長さに切り にいれて煮る。

だんごに火がとおったら、みそを入れて止める。

器に盛り、小ねぎを添える。

紫黒米はもち米系統であり、粘り気が出るので水加減には注意する。



いきなりだんご

植木町 吉本 直美

材料（5人分）

からいも	500 g
小麦粉	50 g
もち米粉	50 g
塩	5 g
砂糖	10 g
あん	100 g

作り方

からいもの皮をむいて輪切りにし、水につけてあくを抜く。

小麦粉、もち米粉、塩、砂糖を混ぜてぬるま湯で耳たぶ位の柔らかさにこねる。

からいもの上にあんをのせて、生地に包んで蒸し器で蒸す。

ひとこと

- ・小麦粉ともち米粉を半々にすると柔らかい
- ・あんは自分で練りあげたのを利用



人参の味噌漬け

山鹿市 原田 美代子

材料（10人分）

人参	10 kg
塩（下漬け用）	500 g
味噌床	
味噌	10 kg
砂糖	2 kg
焼酎	2合

作り方

人参は皮をむき、5%の塩で下漬けする。

1週間位を目安に下漬けを行い、塩抜きする。

塩分が少し残る位まで塩抜きを行い、1日程度陰干しする。

味噌、砂糖、焼酎を混ぜ合わせ、味噌床を作る。

の陰干しした人参と の味噌床の味噌を交互につけ込んでいく。

ひとこと

- ・塩抜きに注意。（塩分が少し残る位をめどにして行う）
- ・水分をよく拭き取って使う。



ごぼうチップ

山鹿市 野中 絹代

材料

ごぼう	1本(50センチ位)
小麦粉	30g
タンサン	小さじ1
揚げ油	適量

作り方

ごぼうを洗い、5～6センチ位の長さに切りできるだけ薄くスライスする。スライスしたごぼうを水につけてあく抜きをする。

あく抜きしたごぼうをザルにあげ、水気をよく拭き取る。

小麦粉とタンサンを混ぜ合わせておく。

水気を切ったごぼうに小麦粉をまぶす。

を180度位の揚げ油でからりと揚げる。

揚げたごぼうに塩を振る。

ひとこと

- 旬のごぼうを使うこと。特に秋はみずみずしいのでスライスしやすい。



キャロットケーキ

山鹿市 田中 立子

材料(8人分)

ホームケーキミックス	200g
卵	3個
マーガリン	50g
砂糖	100g
牛乳	50cc
ベーキングパウダー	少々
人参	1本
りんご	1個
干しぶどう(またはグリーンピースや黒豆の甘煮)	少々

作り方

卵を黄身と白身に分け、白身を泡立てる。

りんごは皮をむき、4等分していちょう切りにする。砂糖を振りラップをかけて5分温める。

人参はすりおろしておく。

泡立てた中にホームケーキミックス、マーガリン、砂糖、牛乳、ベーキングパウダー、人参、りんご、干しぶどうを入れ、ざっくり混ぜ合わせ、オーブンで焼く。(170度で30分)

ひとこと

- 人参とりんごの大きさによって水分(牛乳)の量を調節する。
- クッキングペーパーを敷くとくっつかない。



とじこ豆

山鹿市 福田 富子

材料

大豆	400 g
小麦粉	1 kg
砂糖（三温）	400 g
砂糖（黒糖）	400 g
塩	大さじ1
水	900 cc
油	大さじ4

作り方

小麦粉、砂糖、塩を分量の水でむらがないようによく混ぜ合わせる。

大豆はフライパンで香ばしい程度に炒り、熱湯にさっとくぐらせてザルにあげ、の中に混ぜ合わせておく。

フライパンを熱し、焦げ付かない程度に油を引き、2～3回に分けて練り上げる。

直径5センチくらいの細長な形に整えて、竹の皮に包んで30～40分程度セイロで蒸せば出来上がり。

ひとこと

- ・大豆は香ばしくいりあげること
- ・三温と黒糖を混ぜると、黒糖だけより色合いがよい。



大豆のかりんとう

山鹿市 吉良 トミ子

材料

大豆	1 kg
サラダ油	大さじ1.5
小麦粉	1 kg
砂糖	100 g
塩	8 g
膨張剤	14 g
牛乳	200 cc
揚げ油	適量

作り方

大豆はペースト状にし、その中にサラダ油を入れる。

小麦粉に砂糖、塩、膨張剤を入れ、よくかき混ぜる。

を の大豆のペースト状の中に入れて、しっかりこねる。

30分くらいねかせておく。

適当な大きさに切り、揚げ油で2度揚げする。（180度くらいの揚げ油でからりと揚げる）

ひとこと

- ・30分ほどねかせるのがポイント
- 油をよく切る



にがうりの佃煮

植木町 吉本 孝江

材料

にがうり（種を取ったもの）

	1 kg
砂糖	200 g
みりん	100 cc
薄口しょうゆ	50 cc
濃口しょうゆ	100 cc
酢	100 cc
かつお節（好みで）	30 g
ごま	50 g

作り方

にがうりは薄く切って、さっとゆでる。
のにがうりを固く絞って分量の調味料がなくなるまで煮る。
最後にかつお節とごまを混ぜて火を止める。

ひとこと

- ・にがうりは、固く絞ってから調理する。
かつお節とごまは火を止める直前に混ぜる。



ごぼうのかりんとう

菊池市 渡邊 スエ子

材料

洗いごぼう	600g
砂糖(ザラメ)	1カップ
薄口醤油	大さじ2~3
グラニュー糖	適量
酢	少量

作り方

ごぼうは、一晩水にさらしておく。
さらしたごぼうを厚さ5ミリ、長さ4~5センチに切る。

鍋に のごぼうを入れ、水をひたひたに加えて、酢少々入れて5分程度ゆがく。

の火を止めて、ごぼうを取り出し、水にさらす。

の水気をよく切っておく。

鍋に、ザラメ砂糖と薄口醤油を入れて火にかけ、ザラメが溶けたくらいで、の水気を切ったごぼうを入れて、粘りが出るまでからませる。

の火を止めてさます。

冷めたら、皿等に取り出し、グラニュー糖をかける。

に布巾等をかぶせて、天日干しをする。

ひとこと

- ・ごぼうを厚さ5ミリ、長さ4~5センチで繊維を斜めに切ること。



だんごのミルク煮

菊池市 霍田 節子

材料(5人分)

さつまいも	500g
米の粉	450g
白玉粉	50g
牛乳	1,000cc
バター	50g
砂糖	200~250g

作り方

さつまいもは皮をむき、好みの大きさに切り、ゆがいておく。

米の粉(白玉粉)は、耳たぶくらいの硬さにこねて、好みの大きさに丸めてゆがく。

鍋にバター、砂糖、さつまいも、米の粉団子を入れ、材料をかくれる程度に牛乳を入れる。

焦げつかないように時々混ぜながら、弱火でとろみがつくまで煮詰める。

ひとこと

- ・焦げつきやすいので、弱火でとろとろと煮込み、時々形を崩さないように鍋の底からゆっくりと混ぜ合わせる。



落花生豆腐

菊陽町 山川 八重子

材料(20人分)

落花生	300g
片栗粉	300g
水	3000cc

作り方

落花生は、一晩水に浸けておく。
皮をむき、分量の水を加えながらミキサーにかける。ミキサーには、1回かけたものをもう一回かける。(2回かける)

をしぼり袋に入れてよくしぼる。
しぼり汁に片栗粉を加えて火にかけ、最初は強火で20分間ねり、あとは弱火で20分間じっくりとねる。
火を止めて流し固める。

ひとこと

- ・強火で20分間練るが、ぶつぶつと泡が立つので、その後弱火でさらになると、なめらかな落花生豆腐になる。



あんもちだご汁

合志市 竹下 ツル子

材料(5人分)

からいも	700g
小麦粉	200g
黒砂糖	100~150g
塩	少々
大根	100g
ごぼう	50g
人参	50g
椎茸	2枚
だし汁	5カップ
味噌	100g
ねぎ	少々

からいもは、皮をむいて適当な大きさに切り、やわらかく煮る。

煮上がったら、芋を容器に移し、よくつぶして半分に分ける。半分の芋に黒砂糖を加え、よくねり合わせてあんにし、15個に丸める。

残り半分に小麦粉を少しずつ混ぜてよくこねる。

を30g位にちぎり、指先で広げ、あんの中に入れて編み笠だんご風に作ってゆでる。

だし汁の中に、そぎ切りした大根、ごぼう、人参、椎茸を入れ、茹でただんごを入れ、味噌で味付けし、器につき分ける。

薄い輪切りにしたねぎを上から散らして出来上がり。

ひとこと

- ・さつまいもは良くつぶして、だんごの皮の部分と餡を作ります。
- ・季節の野菜を沢山入れると更においしくなります。



大根のたまり漬け

菊池市 宮崎 裕子

材料

大根（皮をむいたもの）	10 kg
塩	300 g
濃い口醤油	500 cc
薄口醤油	500 cc
みりん	250 cc
酢	250 cc
砂糖（ザラメ）	1 kg
出し昆布 （5 cm位に切る）	1 m位
タカノツメ	

作り方

大根はきれいに洗って皮をむき、大きいものは2つに切る。

3%の塩で大根にすり込むようにして1.5～2倍の重石をのせて2日程漬ける。

下漬けした大根をザルに上げ、水気を切って天日で1日干す。（しんなりする位）

調味料の濃い口醤油、薄口醤油、みりん、酢、砂糖、タカノツメをよく混ぜる。容器にビニール袋を敷き、大根、昆布、調味料の順に交互に漬け込む。

3日後位から食べられる。

ひとこと

- 大根は良質のものを選びます。大根の干し具合で違った味が楽しめます。5月以降は、漬け上がったなら冷蔵庫で保存します。



焼き肉のたれ

菊池市 三池 哲子

材料（3.6リットル分）

玉ねぎ	中4個
りんご	中4個
にんにく	200 g
レモン	1個
白ゴマ	少々
七味唐辛子	少々
醤油	1.8リットル
味噌	400 g
砂糖	800 g
ごま油	少々

作り方

鍋に、分量の醤油、味噌、砂糖を入れて沸騰させ、冷めるまでおく。

玉ねぎ、ニンニク、りんごをミキサーにかけ、鍋の中に加える。ここに七味唐辛子、ごま油、ごまを入れ良く混ぜ合わせる。

ひとこと

- これで出来上がりです。3.6リットルの量になります。家庭で使う場合は、ビンに詰め冷暗所に置いておけば3カ月位もちます。



焼ネギの南蛮漬け

菊池市 三池 哲子

材料（4人分）

ネギ	4本（240g）
ショウガ	20g
赤唐辛子	1本
調味料	
ごま油	大さじ1/2
酢	大さじ2
醤油	大さじ2
塩	小さじ1/2

作り方

ネギは5～6センチ長さに切り、グリルなどでこんがり焼く。
ショウガは千切りに、赤唐辛子は種を取って小口切りにしておく。
ボールに調味料を合わせてよく混ぜ、
のネギと のショウガと赤唐辛子を
加えてよくあえる。

ひとこと

- ・唐辛子の量は好みに合わせて調整してください。
- ・菊池市旭志地域はネギの主産地。「ホタルネギ」としてブランド化し販売している。

いきなり団子

大津町 宮本 万里

材料

からいも	2kg
あんこ	500g
【皮】	
小麦粉	600g
米粉	1カップ
砂糖	1カップ
塩	大さじ1
サラダ油	大さじ3
水	

作り方

からいも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。

の水分を切っておく。

皮の材料をボールに合わせ、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時間程度ねかせる。

を芋の大きさに合わせてちぎる。

皮を広げてあんこをのせ、芋をおいて包む。

を蒸し器で15～20分蒸す。（竹串でさしてみるとよい）

ひとこと

- ・皮が柔らかく仕上がるように工夫しました



黒大豆かりんとう

合志市 財津 政子

材料（5人分）

{	小麦粉	2カップ
	黒大豆（粉）	大さじ3～4
	卵	1個
	水	大さじ2
{	黒砂糖	大さじ4～8
	水	大さじ3～6

作り方

黒大豆は生のまま乾いた布でふき、フードプロセッサー等で粉にする。
小麦粉、黒大豆（粉）、卵、水をまぜ合わせ、伸ばして適当な大きさに切り、中火でからりと揚げる。
黒砂糖と水を火にかけ、泡がぶつぷつ出だしたら、かりんとうを入れてからませる。

ひとこと

- ・黒大豆は生のまま粉末にして、小麦粉とこねてあげるのがポイント



黒大豆かりんとう

切り干し大根のピリ辛炒め

合志市 財津 政子

材料（4人分）

切り干し大根	100g
油揚げ	1/2枚
茎ワカメ	50g
干し椎茸	5枚
人参	1本
赤唐辛子	5本
油	大さじ2
ごま油	大さじ2
砂糖	50g
薄口しょうゆ	50cc
白だし	50cc
みりん	50cc
だし汁	100cc

作り方

前日に干し椎茸、切り干し大根、茎ワカメを水で戻しておく。
干し椎茸、切り干し大根、茎ワカメは3～4センチの長さに切り、油揚げは薄切りにしておく。フライパンに油、ごま油を入れ、材料を入れて炒める。
に3センチ長さの短冊切りにした人参と小口切りにした赤唐辛子、砂糖、醤油、白だし、みりんを入れて煮る。
人参が煮えたらできあがり。

ひとこと

- ・筍を入れても美味しい。
- ・切り干し大根は冬場に加工保存し、夏場から秋口の、生大根がないときに料理に使用している。
- ・ピリ辛に味付けし、食欲アップを図るため提案



とじこ豆

菊池市 藤江 節子

材料（30人分）

小麦粉	1 kg
砂糖	700 g
ピーナッツ	150 g
塩	少々
油	少々

作り方

生ピーナッツの場合はフライパンで煎っておく。
小麦粉、砂糖、ピーナッツ、塩をボールに入れぬるま湯で溶く。
フライパンに油少々入れ、を焦げないように練り上げていく。小麦粉が透き通ったら火を止める。
適当な大きさ（直径4センチ位になるよう）に分けて巻きすに巻いて冷ます。
冷めて形が整ったら1センチくらいの幅で切り、皿に盛る。

ひとこと

- ・生ピーナッツがない場合は市販の、塩がついていないものを利用する。
- ・柚子、しょうがの搾り汁を入れると大人むきに風味がある。
- ・昔ながらの伝統食で、保存食としても活用されている



豆だご

菊池市 岩根 テルエ

材料)

大豆	1カップ
小麦粉	500 g
白玉粉	70 g
塩	20 g
砂糖	30 g
水	約300 cc

作り方

大豆を一晩水に浸ける。
大豆をゆでる。（歯ごたえのある程度がよい）
小麦粉、白玉粉、塩、砂糖と大豆を混ぜ合わせ、水を加えて耳たぶくらいの固さにこねる。
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。
鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰してからのだごを入れて湯がく。だごが浮き上がったらあみじゃくしで引き上げ水気を切る。

ひとこと

- ・大豆をゆですぎないようにする



スウィートマドレーヌ

大津町 古庄 美智子

材料（12個分）

【マドレーヌ生地】

卵	3個
薄力粉	130g
砂糖	130g
バター	130g
牛乳	大さじ1

【スイートポテト】

つぶした紫芋	250g
ホイップクリーム	250cc
卵黄	2個
牛乳	200cc

作り方

スイートポテトは材料を鍋でよく混ぜ、中火で練り合わせる。

マドレーヌ生地は、卵をボールに入れ、泡立て器でよく泡を立て、砂糖を加えてさらにあわ立て、薄力粉（ふるっておく）とバターを加えて混ぜておく。

のスイートポテトを小指の大きさに丸め、マドレーヌの型に入れる。

に のマドレーヌの生地を流し込み180度のオーブンで15～20分焼く。

ひとこと

- ・紫芋を使用すると色がきれいである



人参カステラ（黒砂糖入り）

菊陽町 佐藤 ヤツ子

材料（18個分）

人参	100g
黒砂糖	150g
卵	1個
小麦粉	150g
ホットケーキミックス	200g
サラダ油	大さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1
ソーダ	小さじ1
きな粉	大さじ1
水	1カップ
塩	小さじ1/2
酢	1/2カップ
かるかん饅頭の型	18個

作り方

人参はさいの目に切り、ミキサーに入れる。卵も加え、人参が小さくなるまでかける。

蒸し器はたっぷりの水を加えて、火にかけておく。

ボールに と用意した材料すべてを入れて、泡立て器でよく混ぜる。

かるかん饅頭の型の内側にサラダ油（分量の油とは別）を塗り、 を器の7分目位に入れ、蒸気の立った蒸し器に並べ、20分間蒸す。（型に入れたら、間をおかずにすぐ蒸すこと）型から出していただく。



干筍のピーナッツ和え

合志市 塚本 千代子

材料（5人分）

干し筍	100g
人参	100g
インゲン	100g
ピーナッツ	150g
ちりめんじゃこ	50g
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ3~5
黒ゴマ	30g
むき枝豆	60g
赤唐辛子	1本
米ぬか	少々
塩	少々

作り方

干し筍は、一晩お湯につけてもどした後、塩でもむ。

鍋にたっぷりの米のとぎ汁と の干し筍と赤唐辛子を加え、沸騰して20分程ゆでる。

その後、よく水洗いして水気を切っておく。

人参、インゲンはせん切りにして、さっとゆでておく。むき枝豆もゆでておく。

ピーナッツを炒り、よくすりつぶし、醤油、砂糖を加えて、干し筍、人参、インゲン、枝豆、ちりめんじゃこを加える。

器に盛り付け、黒ゴマをふりかける。

ひとこと

- 干し筍をもどした後、塩をよくもむことで柔らかくなる。



お姫さんだご汁

菊池市 春田 勝子

材料（4人分）

さつまいも	200g
小麦粉	40g
スキムミルク	7g
大根	100g
里芋	100g
人参	60g
鶏肉	60g
ごぼう	20g
椎茸	6g
油揚げ	20g
牛乳	400cc
だし汁	400cc
みそ	80g
ねぎ	20g

作り方

さつまいもはゆでてつぶす。

に小麦粉、スキムミルクを加えてこねる。（さつまいもの煮汁で固さを調節する）

里芋、ごぼう、大根、人参、油揚げは適当に切り、しいたけは水に戻しせん切りしておく。

鶏肉と を炒め、牛乳、だし汁を加え、材料が煮えたら を片手で握り入れ、みそを加え味を整え、ねぎを添える。

ひとこと

- 小麦粉を入れるときはからいもが人肌くらいになってから入れる。
- さつまいもと小麦粉をあわせたお姫さんのような柔らかい団子を入れることから、「お姫さんだご汁」といいます。昔から日常食として食べていました。



にがうり漬物

合志市 宮本 トシ子

材料

にがうり	500g
砂糖	250g
酢	1カップ
薄口しょうゆ	1カップ
だし昆布	少々

作り方

にがうりは、縦半分に切り、種とわたをスプーンでかきとっておく。

を4～5センチの長さに切り、だし昆布と一緒に調味液に漬け込む。漬けた翌日から食べれる。また、保存も出来る。



カッターチーズ

菊池市 永松 美子

材料

牛乳	2リットル
レモン汁	1カップ
(レモン)	3～4個分)
(または酢	1/2カップ)

作り方

牛乳を鍋に入れ、火にかける。少し沸いてきたら(ふつふつしてきたら)火から下ろす。

レモン汁または酢を回し入れ、少しおいた後に木べらで静かにかき混ぜる。すぐに白いもこもこの固まりと透明な液に分かれてくる。

ざるにさらしのふきんを敷いての液を入れる。ふきんをつまんだまま、水の中に入れ、振り洗いし、酢のにおいを落とす。水を2～3回かえ、にごらなくなったら振り洗いを終える。

ふきんに包んだ状態で水面から持ち上げ、水分が自然にしたり落ちるようにする。その後、軽くもむように絞る。(きつく絞ると舌ざわりが悪くなる)

カッターチーズのできあがり。牛乳2リットルで、350g程度できる。

ひとこと

- ・カッターチーズはあまり堅くしない方が、なめらかにできあがる



カッターチーズのコロッケ

菊池市 永松 美子

材料（4人分）

カッターチーズ	350g
人参	40g
グリーンピース	30g
スイートコーン	30g
塩・こしょう	少々
小麦粉	50g
卵	3個
パン粉	
揚げ油	

作り方

人参は1センチ角のさいの目に切り、ゆでておく。
グリーンピースは熱湯でさっとゆでておく。
スイートコーンは実をはずしてさっとゆでておく。
カッターチーズ、人参、グリーンピース、スイートコーン、塩、こしょう、卵2個を十分に混ぜ合わせて、8等分にする。
形を整え、小麦粉、溶きほぐした卵、パン粉をつけて、180度の油できつね色になるまで揚げる。

ひとこと

- ・形は、小判型か丸型などあまり大きくない方がよい



ゆべし

菊池市 中津 スヤ子

材料

もち米粉	600g
うるち米粉	400g
味噌	200g
水	2カップ
砂糖	600g
（黒砂糖または三温糖）	
ゆず	4～5個
竹の皮	15枚

作り方

米の粉はあわせて、ふるいにかけておく。
ゆずは洗っておろしがねで皮の部分をおろし、砂糖の一部をふりかけておく。
すりばちに分量の味噌をよくすり、次にゆず、砂糖を入れてよくすりませる。
に を入れ、分量の水を少しずつ入れ、耳たぶ位のやわらかさになるまで混ぜたら15個に分け、水洗いした竹の皮に平らにのばし、中身が出ないように竹のひもで結ぶ。
蒸し器に並べ、40分くらい蒸す。

ひとこと

- ・夏竹の皮、ゆずは旬の時に用意しておく。竹の皮には片栗粉をまぶして包むと皮ばなれがよい。



赤ど漬け

阿蘇市 吉岡 ツタ子

材料

赤ど芋の茎	10 kg
塩	300 ~ 400 g
酢	1カップ

作り方

赤ど芋の茎から葉を切り落としてきれいに水洗いをする。

もろぶたにビニールを敷き、赤どの茎をのせ、分量の塩をふって塩もみする。ビニールにくるんで板をのせ、その上に重しをのせて一晩おく。

茎がしなやかになったら樽につけ込み、酢を上からぱっと全体に振りかけ押し蓋をおいて重石をする。黒い汁が上がってくるので汁を取る。10日位して汁が赤くなってきたら皮をむいて、3~4センチに切って食べる。生姜醤油で食べるとおいしい。

ひとこと

- ・茎全体が赤く染まったら、冷凍庫で保存すると鮮やかさが保てる。(そのまま置くと黒くなってくる)
- ・塩は3~4%と塩分が低いので、彼岸頃までは酢を使うが、彼岸以降は気温が下がるので酢を使わなくても、乳酸発酵によって赤い色が出る。芋がらが赤いほどきれいな赤になる。
- ・昔から地域に伝えられ、色形や食べ方から「阿蘇の馬刺」とも呼ばれている。
- ・赤どいもは、赤いもの一種で、阿蘇地方で栽培され、その茎を使った漬け物を「赤ど漬け」といい、阿蘇地方独自の呼び名で種芋と共に受け継がれている。



地鶏ごはん

産山村 佐藤 歌子

材料(15人分)

米	1升
地鶏	400g
ごぼう	大1本
人参	中1本
酒	1合
醤油	1合
油	適量

作り方

米はとぎ、浸水させて水切りしておく。地鶏とごぼうは油で十分に炒めておく。

炊飯器にと、調味料を入れ、最後に水を入れて炊く。

ひとこと

- ・地鶏とごぼうは十分に炒めることで、味や風味が増し食欲がわくようになる。
- ・大人数が集まる田植えや籾すり等農作業時のおもてなし料理として、また、地の祭り(彼岸祭り)等でも料理される。



地鶏そば

阿蘇市 岩瀬 葉津子

材料（4人分）

鶏ガラ （だし汁5カップ分）	200g
地鶏	150g
そば麺	400g
かまぼこ	1本
小ねぎ	少々
調味料だし汁	
みりん	60cc
濃口醤油	20cc
薄口醤油	45cc
昆布だし	少々

作り方

鍋に水と鶏ガラを入れて火にかけ、あくをとりながらだし汁を作り、ふきんでこす。

のだし汁に調味料を入れて味を調える。

地鶏はお湯をかけて油ぬきをして、酒、砂糖、醤油で甘辛く煮つけておく。

かまぼこ、ねぎを切っておく。

そば麺はゆでて水洗いをして水切りをしておく。

麺はお湯に通して温めて器に盛り、だし汁を注ぎ、の地鶏、のかまぼこ、小ねぎをのせる。

ひとこと

- 地鶏を湯通しして余分の油を抜いたほうがさっぱりとした味付けが出来るが、抜きすぎないように注意。



そば団子汁

南阿蘇村 恵良 ムツ子

材料（4～5人分）

ごぼう	60g
人参	40g
大根	80g
里芋	120g
干し椎茸	4g
油揚げ	1枚
ねぎ	20g
鶏肉	60g
味噌	60g
小麦粉	260g
そば粉	100g
いりこ	12g
だし汁	800cc

作り方

干し椎茸は水にもどして切る。

小麦粉にそば粉を入れてよくこね、30分位ねかせる。その後、麺棒で耳たぶ位にのばして、棒状に切りサッと熱湯で茹でておく。

ごぼうはさがきにし、大根、人参はいちょう切り、里芋は乱切りにしてさっとゆでておく。

いりこで取っただし汁に、煮えにくい野菜から順に入れていき、煮えたら味噌を入れる。

小さく切ったねぎは器に を入れたあと上にえる。

ひとこと

- 団子は切った後サッと茹でておくと、汁が濁らない。



笹だんご

阿蘇市 永富 美津子

材料（40個分）

もち米粉	1 kg
あんこ	500 g
笹の葉	40枚

作り方

笹の葉を熱湯に通しておく。
もち米粉に少量の水を入れ、耳たぶの
柔らかさ位にこねる。
こねだんごにあんを入れて15分蒸
す。
蒸しだんごを笹の葉で巻く。

ひとこと

- ・笹だんごは夏場向きで、必ずお盆には
作りお供えします。
- ・笹の葉は、梅雨時が新芽で柔らかく、
この時期に取ったものを保存するとよい



巻き干し大根

阿蘇市 山本 浅子

材料

干し大根（輪切り）	1 kg
生姜または柚子	少々
唐辛子	少々
調味料	
濃口醤油	180 cc
薄口醤油	450 cc
酢	200 cc
氷砂糖	500 g
みりん	300 cc

作り方

大根は皮付きのまま薄い輪切りにし、
盆ざるに並べて秋の日に1～2日干
す。
生姜または柚子の皮をせん切りにす
る。

の大根を広げて、を少しずつのせ
て巻く。

巻き終わりに糸をつけた針を通して数
本ずつ刺して連ね、2～7日カラカラ
になるまでつるして干す。

調味料（漬け汁）をあわせて煮立て、
冷ます。

糸を抜き、さっと洗いつけ汁に漬ける。
（のりビンに漬けるとよい）

1ヶ月もすれば味も含んで食べられ、
翌年まで保存できる。



豆腐

南小国町 佐藤 法子

材料（9丁分）

大豆	5 kg
にがり	300 cc
水	30リットル

作り方

大豆は夏は一晚、冬は二晩浸水する。増えた大豆を計っておく。
大豆をざるに上げミキサーにかける。（ミキサーが動く程度の水を入れる）大釜に戻した大豆の3倍の水を入れ、沸騰する直前に の呉汁を入れ、ゆっくり混ぜながら沸騰したら火を止める。
準備しておいたこし袋に呉汁を入れて絞って豆乳を作る。
勢いよく4、5回かき回して回っているところへにがりを入れ、しゃもじで流水状態を止める。
15分して分離状態を見ながら固まってきたら型箱に、敷き布を敷いて熱いうちに入れる。型箱の蓋をしてコップ一杯の水を重石にする。
20分くらいしたら出来上がり。



おはぎ、笹だんご

小国町 宇都宮 ムツ子

材料（各10個）

おはぎ	
餅米	2合
あんこ	500g
笹だんご	
もち米粉	300g
あんこ	200g

作り方

おはぎ
餅米2合を炊いて丸く丸める。ラップの上にあんこをのばしてその中にまるめておいた餅米だんごを包み込んでアルミカップの中に入れる。

笹だんご

餅米粉をお湯でこねる。手のひらに1個分をとり、伸ばしてあんこを入れ包み込んで丸め、蒸して笹に包む。



トウキビようかん

高森町 津留 五月

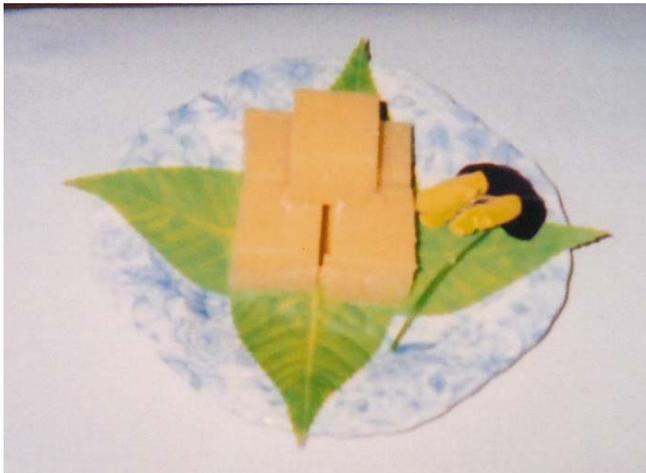
材料（5～6人分）

むき実のトウキビ	2カップ
砂糖	1 / 2カップ
寒天	1本
水	1カップ
牛乳	1カップ

作り方
トウキビを包丁でそいで、ミキサーにかけ小さい目のザルでこす。
鍋に水と牛乳、を入れ、寒天と砂糖を加え中火で混ぜながらよく練る。火を弱くしてさらに練る。
型に入れて冷やし、適当な大きさに切る。

ひとこと

- ・目の細かいザルでこすのがコツ。なめらかになる。
- ・お祭りなど夏から秋にかけての行事の時、よく作って来客に出します。



からいも饅頭

西原村 日置 マサ子

材料（70個分）

さつまいも	2 kg
黒砂糖	500 g
塩	少々
小麦粉	1 kg
ベーキングパウダー	40 g

作り方
ふかしたさつまいもをつぶし、黒砂糖、塩を混ぜてあんにする。
小麦粉にお湯とベーキングパウダーを入れてこね、生地を作る。
あんを適当な大きさに丸め、のばした生地でくるみ、約10分ふかして出来上がり。



おからコロッケ

南阿蘇村 後藤 サツヨ

材料（5～6人分）

おから	300g
人参	50g
椎茸	50g
玉ねぎ	50g
鶏肉	50g
里芋	50g
ねぎまたはニラ	適量
薄口醤油	30cc
濃口醤油	10cc
砂糖	大さじ3
みりん	大さじ2
水	100cc
卵	1個
パン粉	適量
小麦粉	適量

作り方

人参・椎茸・玉ねぎ・鶏肉は小さくカットする。

に薄口醤油、濃口醤油、砂糖、みりんを全て加えて煮る

を少し冷まし、おからとすりつぶした里芋と併せ丸める

に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつ180度の油で揚げる

ひとこと

- つなぎに里芋か山芋を使用すると丸めやすく、具には季節の野菜を入れても中の具の状態が、まとまりにくい時はつなぎ（山芋）の量を増やすと良い。



よもぎ団子

南阿蘇村 村上 広子

材料（56個分）

餅米粉	1kg
水	600cc
砂糖	100g
よもぎ	200g
ソーダ	小さじ1
あんこ	1kg
片栗粉	300g

作り方

水の中に塩少々、ソーダを入れ、沸騰したらよもぎを加えて混ぜ、沸騰したら水を足す。（1～2分）

湯がいて水切りしたよもぎをざくざく切って、ミキサーにかけて小さくつぶす。

餅米粉に水を少しずつ加え、耳たぶくらいになるまでこね、湯がきやすい大きさに丸めて湯がく。

湯がいた団子に白砂糖を少しずつ加えよくこね、のよもぎを加えたものを加えてよくこね、片栗粉をまぶし、団子状に丸め、あんこを入れて出来上がり。

ひとこと

- よもぎはゆでて冷凍保存しておく。



落花生豆腐

西原村 東 久子

材料

生落花生	6カップ (約700g)
片栗粉	240g
水	1800cc

作り方

生の落花生を3倍の水にひと晩つけておく。

ミキサーで漬け汁ごとどろどろになるまで碎いてからざるでこし、さらにふきんでこす。

の汁を中火にかけ、沸騰直前に片栗粉を同量の水で溶いたものを入れて混ぜる。全体にとろみがつくまで丁寧にねる。

型に流しいれ、あら熱を取ってから、冷蔵庫に入れ冷やし固める。

ひとこと

- ・酢味噌、わさびしょうゆなど好みのタレをかけて食べる。
- ・人よりがあると、どの家でも作られる郷土料理です。



わさびの粕漬け

産山村 高橋 ゆきみ

材料

葉わさび
塩
酒粕
みりん
焼酎
薄口醤油

作り方

葉わさびを洗って、適当な大きさにちぎって、水切りをする。

水気を切った葉わさびを塩でよくもんで絞る。

酒粕、みりん、焼酎、薄口醤油をミキサーにかけてよく混ぜる。

と を混ぜて出来上がり。



きゅうりのからし漬け

南小国町 鞭馬 志津子

材料

きゅうり	5 kg
粉からし	25 ~ 50 g
砂糖	1 kg
塩	250 g

作り方

きゅうりを洗う。
塩、からし粉、砂糖をビニール袋に入れてよく混ぜ合わせる。
にのきゅうりを入れてよく混ぜ合わせる。
2日くらいたってから、もう一度よく混ぜる。

ひとこと

・丈夫なビニール袋に入れて、よく混ぜなじませる。



赤飯

小国町 長谷部 まち子

材料

もち米	5合
小豆	1合
塩	少々

作り方

もち米を洗い、ザルに取り上げる。
小豆は少し固めに煮ておく。
の小豆と塩を混ぜ合わせたものを、もち米の中に入れて混ぜ合わせる。
をセイロに移し、蒸す。

ひとこと

- ・蒸すときの火加減。
- ・蒸す前に、前もって塩を小豆、もち米に混ぜておく。
- ・セイロは木の蒸籠がよい。
- ・地域行事、祝いの膳になくてはならない一品



そばコロッケ

阿蘇市 佐藤 郁子

材料（5人分）

そばめん	200g
ひき肉	150g
玉ねぎ	1個
人参	小1/2本
山芋	30g
小麦粉	
卵	
パン粉	
塩・こしょう	
サラダ油	

作り方

そばめんを硬めにゆで、水洗いして短く切る。

玉ねぎ、人参をみじん切りにし、ひき肉と一緒によく炒める。

の中に を加えてさらに炒め、塩、こしょうでしっかり味をつけ、その後冷ます。

すりおろした山芋を に混ぜる。（つなぎの代わり）

を俵型にまとめ、小麦粉、卵、パン粉の順に衣を付け、油で揚げる。

ひとこと

- ・まとまりにくいので、つなぎの山芋は自然薯を使用する。



たかな入り変わりコロッケ

南阿蘇村 阪田 喜美子

材料（4人分）

ごはん	600g
たかな漬け	150g
ちりめんじゃこ	80g
小麦粉	1カップ
卵	2個
パン粉	1カップ
揚げ油	

作り方

卵はゆでておく。皮をむいて小麦粉をまぶしておく。

たかな漬けは、みじん切りにする。

ごはん、ちりめんじゃこ、たかな漬けをボールに入れ混ぜる。

手のひらに、混ぜたごはんをのせ卵を包み込む。

コロッケを作る手順で小麦粉、溶き卵、パン粉をまんべんなくつけ、油で揚げる。

器に盛り付ける時、好みでオーロラソース（マヨネーズ、ケチャップ同量）をかけても美味である。

ひとこと

- ・卵をごはんで包む時は、小麦粉をつけて行う。
- ・阿蘇の特産の「たかな漬け」を利用してつくる阿蘇の伝統料理「たかな飯」をおかずにアレンジしたものです。



馬肉の揚げぎょうざ

阿蘇市 井手 キミ子

材料（4人分または20個分）

馬肉	100g
じゃがいも	中2個
人参	小1/2本
ピーマン	1個
焼き肉のたれ	大さじ2
豆板醤	少々
ギョウザの皮（大）	20枚
油	3カップ
盛り合わせ	
青じそ	10枚
ミニトマト	5個
ぼん酢や好みのドレッシング等	

作り方

馬肉と野菜類は粗いみじん切りにし、別々にしておく。
フライパンに油を熱し、馬肉、じゃがいも、人参の順に炒め、じゃがいもが透き通ってきたらピーマンを入れてさらに炒める。

に焼き肉のたれ、豆板醤をいれて混ぜる。

を20等分してギョウザの皮に包み、少し色がつくまで油で揚げる。

ひとこと

- 馬肉、野菜の炒め加減を注意する



なす（ヒゴムラサキ）の中華あえ

高森町 住吉 美加代

材料（4人分）

ヒゴムラサキ	2本
小ねぎ	2本
にんにく、生姜	各1かけ
濃口しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1と1/2
酢	大さじ1と1/2
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ2

作り方

ヒゴムラサキは、洗って皮付きのまま蒸し器で20分蒸す。あら熱を取り、縦半分に切り、それを4等分の大きさに切る。

小ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りにし、他の調味料を合わせておく。

を器に盛り、のドレッシングをかける。

ひとこと

- ヒゴムラサキとドレッシングを和え、冷蔵庫で冷やすと一層おいしくなる。



山菜巻き寿司

産山村 井 絹子

材料（5本分）

米	3カップ
ごぼう	70g
にんじん	70g
しいたけ	20g
フキ	70g
セリ	50g
たけのこ	100g
卵	2個
のり	3～4枚
合わせ酢	
酢	1 / 3カップ
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
砂糖	大さじ3
薄口しょうゆ	小さじ2
濃口しょうゆ	大さじ3
みりん	小さじ2

作り方

調味料を混ぜ合わせ火にかけ、沸騰する直前に火を止め、冷ます。
炊きあがったごはんに1を加えてすし飯を作り、冷ましておく。
具を調味料で煮て味をつける。
のりを敷き、すしめしを広げ、具を真ん中より少し手前に置く。
切ったときに具が真ん中に来るように巻く。

ひとこと

- ・身近にある山菜を入れる。
- ・お祝い事や運動会などの行事、お盆、お正月には欠かせない。



いもがらの白和え

南阿蘇村 吉野 ユミ子

材料

芋がら（乾燥）	50g
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2
豆腐	1丁
みそ	40g
砂糖	50g
いりごま	30g
しょうが	大さじ1

作り方

芋がらは1日水につけてもどし、食べよい長さに切って調味料で薄味をつけ、冷ましておく。
すり鉢にごまを入れてよくすり、絞り豆腐を入れ、ねばりが出るまですり、調味料を入れすり混ぜる。
に を入れて和える。

ひとこと

- ・芋がらはよくもどし、絞らず、水炊きしないで調理するとさくさく感が出る。
- ・精進料理として法事の席や、村祭りなどの行事の際に作る



豆腐

嘉島町 河原 君代

材料（1丁分）

大豆	2合
水にがり	小さじ1

作り方

大豆は前日から水につけておく。(冬場は丸1日つけておく)

大豆と同量の水を加えながらミキサーにかける。

大きめの鍋に10カップの水を加え沸騰させる。すりつぶした大豆を水面に浮かべるように加え、中火で20～30分間ゆっくり沸騰させる。泡が出てくるので焦げないようにかき混ぜ、更に10分程煮て全体に火を通す。

別の鍋にさらしを敷いたざるを用意し、さらしを絞るようにをこし豆乳をとる。

豆乳の鍋を湯せんにかけて70～80度になったら少しづつにがりを入れゆっくり混ぜる。白く固まりだしたら様子を見る。

豆腐用の穴のあいた箱にさらしを敷き、をゆっくり流し込み固める。型から出した豆腐は30分ほど流水にさらしにがりを洗い流す。

(長くつけておくとおいしくない)

ひとこと

- 大豆はミキサーで細かくひくこと。
- 温度に注意し、にがりを入れる際ゆっくりかき混ぜ様子を見ながら固めること。
- にがりは少量の方が味がよい。



市だご

益城町 米満 京子

材料（4人分）

【だんご】	
米の粉	200g
もち米の粉	200g
砂糖	50g
塩	少々
【あん】	
小豆	150g
ザラメ	400g
塩	少々

作り方

米ともち米の粉を混ぜ合わせ、熱湯で合わせて手のひらほどに丸め、中心に少しくぼみをつけてたっぷりの湯でゆでる。

ゆで上がった生地をボウルに入れ、白砂糖と塩を加えてすりこ木についてよくこねる。

(ゆがいたお湯で柔らかさを調整)

もどして柔らかく煮た小豆をミキサーにかけて細かくひき、布で水気をしぼったら、ザラメと塩を入れよく練ってあんを作る。

生地をちぎってだごを作り、周りにあんを塗る。

ひとこと

- 米と餅米の粉を湯での混ぜ具合がポイント
- 毎年3月3・4日に行われる木山の初市で、お客をもてなすために作るのが市だごであり、木山初市を通称「だご市」とも呼ばれている。



山菜煮しめ

山都町 大久保 艶子

材料（10人分）

里芋	500g
人参	3本
油揚げ	2枚
ゼンマイ・干し椎茸	各50g
干し大根・干し筍	各100g
こんにゃく	1枚
ごぼう	1本
野菜昆布	1枚
さや豆	50g
フキ	50g
厚焼き卵	10切
砂糖・醤油	適量
いりこ（だし用）	

作り方

干し大根と椎茸は水でもどす。
干し筍はゆがいてもどしておく。
こんにゃくは塩でもみ、ゆがいて適当な大きさに切っておく。
油揚げは油ぬきしておく。
ごぼうは適当な大きさに切り水につけあく抜きしておく。
野菜昆布は水につけ適当な結び昆布にしておく。
フキはゆがいてあく抜きする。
鍋に水といりこを入れて炊き出し、干し大根、干し筍を先に煮る。
更に人参、里芋、油揚げ、ごぼう、昆布、フキを入れ炊き上がったら砂糖、醤油を入れ中火で長く炊く。

ゼンマイは水につけてもどし、油で炒めて味付けする。

さや豆は、塩ゆでにし、卵焼きは厚めに切って盛りつける。

ひとこと

- ・山菜は春先に採取し干したり塩漬け等の方法で保存しておく。
- ・薄味で長く炊く程味がよい。ゼンマイはゆでる時間に注意する。あまり固くても柔らかくてもおいしくない。
- ・矢部のお煮しめには、やや甘く厚めに切った厚焼き卵を盛りつける。
煮しめは、お祝い事から仏事等と人が集まる場では必ず作る伝統料理である。



柚餅子（ゆべし）

甲佐町 堀住 キミ子

材料（30個分）

餅米の粉	1.5 kg
味噌	700 g
黒砂糖	1 kg
柚子	10個分程度 （すりおろした皮150g）
一味	少々

作り方

柚子の皮をすりおろす。
ボールに餅米の粉、味噌、柚子の皮、一味、黒砂糖の粉をあわせ水を少しづつ入れ、耳たぶくらいの固さまで混ぜ合わせる。
竹の皮に を適量薄くのせ、包みこむ。
蒸し器で1時間程蒸す。

ひとこと

- 分量の合わせ方がポイント。好みで各分量を変える。
- 黒砂糖を用いており、好みで一味の量を加減したりごまを入れる。
- 柚子の木は各家庭で家庭樹として植栽されており、その柚子を使った柚餅子は各家庭で作られ、祭りや人が集まる場でお茶菓子として出されていた。



栗の渋皮煮

山都町 藤本 於蓮

材料（大瓶1個分）

栗	1 kg
重曹	大さじ3
砂糖	500 g

作り方

栗は渋皮に傷を付けないように、鬼皮をむく。
渋皮のついたまま、水をたっぷり入れ煮る。
沸騰したら、重曹の1/2を入れ5~6分煮る。
栗を取り出し、水洗いし栗を傷つけないように筋を取り、再び鍋で加熱し沸騰したら重曹の残りを入れてゆでる。
3回煮るが、最後は重曹を入れず爪楊枝が刺さる程度に煮る。
栗を水を2~3回変えながらつけ、渋みがないようにする。
栗にひたひたの水を入れ、紙蓋を入れ煮る。分量の砂糖を3回ほど分け入れ煮汁が半分くらいになるまで煮詰め、火を止めそのまま煮汁を含ませる。

ひとこと

- 鬼皮をむく際、渋皮を傷つけないようにしないと、後で栗を煮ているうちに栗が崩れてくる。また、栗を煮る際、踊らせないこと。



がんもどき

山都町 有働 ヨミ

材料（4人分）

絞り豆腐（木綿）	240g
ごぼう	160g
人参	80g
青切り昆布	20g
干し椎茸	4g
砂糖	
薄口醤油	
酒	
だし汁	
サラダ油	

作り方

豆腐はふきんに包んで重石をして、絞り豆腐にしておく。

ごぼうはさがきにして水にさらし、人参はせん切り、椎茸は水にもどしてせん切りにする。

を鍋で炒めて薄口醤油と砂糖で味を付け、汁気がなくなるまで炒りあげる。

の豆腐をすり鉢ですり、と昆布を加えて混ぜ合わせる。柔らかい時はでんぷんを加える。

小判型に丸めて油(160～175)できつね色に揚げる。

盛り方は、皿にがんもどきを置き、椎茸、大根、白菜、インゲン、人参などの煮物を2～3種を添え、煮汁をかける

ひとこと

- 豆腐はしっかり水切りをする
- 味付けした具は汁気をしっかり切る



大豆ハンバーグ

御船町 小浜 キヨミ

材料（4人分）

大豆	1カップ
人参	100g
ごぼう	100g
干し椎茸（中）	2枚
スキムミルク	大さじ2.5
じゃがいも	300g
小麦粉	大さじ2
サラダ油	
みりん	大さじ2.5
薄口醤油	少々
塩	少々

作り方

大豆は一晩水につける。

干し椎茸は一晩水につける。

人参はせん切り、ごぼうはさがき(小さめ)にして水に浸し、あく抜きをしておく。椎茸はみじん切りにする。

をサラダ油少々で炒め、みりん、薄口醤油で味付ける。

じゃがいもは薄切りにしてゆがく。

大豆はすり鉢で粒が残るくらいにつぶす。つぶした大豆の中に、をいれ、混ぜ合わせ、スキムミルク、小麦を入れてこねる。

12個に分け、鍋にサラダ油入れて170の温度できつね色になるまで揚げる。

ひとこと

- 大豆のつぶし具合は好みに合わせる。季節によって具を筍など色々に変えてもよい。



ふきのつくだ煮

御船町 内藤 頼子

材料

ふき		2 kg
砂糖	200 g ~ 300 g	
酢	1カップ	
みりん	1カップ	
醤油	1カップ	
酒	1カップ	
塩		少々

作り方

ふきは、5～6センチの長さに切り、塩もみして2時間位おく。
水洗いし(あく水がきれいになるまで)水から20分間ゆがく。
水気を切り、調味料で長時間炊く。
何度か冷まして煮詰めた方がよい。
春に大量に作り、保存食としている。

ひとこと

- ・塩もみはしんなりなるまでもむ。
- ・完全にあく抜きする。
- ・酢は少々、少なめにした方がよい。



坊ちゃんかぼちゃのチーズ肉詰め

嘉島町 大塚 ミチエ

材料 (6人分)

坊ちゃんカボチャ	200 g 前後を6個
ひき肉(合挽)	200 g
玉ネギ(みじん切り)	200 g
人参(4ミリ角さいの目切り)	
	100 g
グリーンピース(塩少々でゆでる)	150 g
スライスチーズ(ホット用)	3枚
砂糖	大さじ3
酒	大さじ2
醤油	大さじ4

作り方

皿にカボチャを並べ、ラップをかけて10分加熱(500w)(熱いので注意、加熱後はラップをはずして常温で冷ます)

玉ネギを半透明になるまで中火のフライパンで炒め、人参を加えてさらに2分間炒める。

に調味料を加え水がなくなるまでいり煮し、グリーンピースを加え、ひと混ぜして火を止める。

坊ちゃんカボチャは上から1/5をカットし、1センチくらい周りを残して中(ワタと種)をくり抜く。

カボチャの中にスライスチーズ1/2を敷き、を6等分した具を詰める。

を蒸し器で10分蒸す

皿に盛り、フタを添える。

ひとこと

- ・スライスチーズ(ホット用)を敷いてから肉を詰めると肉がカボチャからはずれにくい。チーズがない場合は、片栗粉をまぶしてもOK。



いきなりだんご汁

益城町 遠山 朝子

材料（4人分）

からいも	300g
小麦粉	200g
砂糖	大さじ2
サラダ油	大さじ2
ぬるま湯	大さじ3~4
塩	少々
ごぼう	70g
椎茸	2枚
大根	80g
人参	40g
みょうが・長ねぎ	適量
だし汁	6~7カップ
白味噌	130g
醤油	小さじ1

作り方

からいもを洗い、皮つきのまま輪切りにしてから面取りし、切り口を乾かす。（ぬれていると皮がぴったりとくっつかない。）

小麦粉、砂糖、サラダ油、ぬるま湯、塩をまぜあわせてからラップで包み30分~1時間ほどねかし、皮とする。ごぼうはさがき、椎茸は薄切り、大根、人参をいちょう切りにし、だし汁に入れて煮立てる。

が煮たったら、を で包み、 に 入れてからいもに火が通るまで煮る。味噌を溶き入れ、醤油をたらして、味を調える。

仕上げにきざんだみょうが、ネギを散らす。

ひとこと

- だんごの皮をあわせる時、からいものゆで汁と少しの砂糖を加えることで、柔らかさが長持ちする。



がね飯

甲佐町 田上 峯子

材料（10人分）

川ガニ	10匹
米	1升
塩	20g
薄口醤油	70cc
みりん	30cc
水	1升と1合

作り方

生きた川ガニをトング（火はさみ）などで鉄み、熱湯でサッとくぐらせる。仮死状態にして甲羅と胴体に分け、掃除して適当に切る。

水と調味料をよく混ぜ合わせてから、炊飯器に入れて普通に炊く。

ひとこと

- でカニに火を通しすぎると、ご飯にカニの卵とカニみそが行き渡らないので注意。カニが気絶する程度でOK。炊飯の水加減は、米の状態や好みで調整。
- 夏の終わりから11月にかけてがねのシーズンに生きた川ガニを入手している。
- 下ごしらえが一番大変である。生きていると切るのが大変なので、煮えない程度にさっとひとゆでして料理する。



にら万十

甲佐町 小島 チヨシ

材料（20個分）

ミックス粉	300g
小麦粉	150g
ベーキングパウダー	大さじ1
ニラ	30g
【あん】	
小豆	200g
砂糖	200g

作り方

ミックス粉、小麦粉、ベーキングパウダーをよく混ぜる。

ニラは3センチくらいに切って、ミキサーにかける。

の青汁で の粉をこねる。

小豆を一晩浸けて柔らかくなるまで煮る。同量の砂糖を加え、あんこに握れる固さまで練り上げ、あんこを作る。

のあんこを で包み、蒸し器で8分～10分蒸す。

ひとこと

- ・万十の表にひびが入りやすいので、初めは中火で蒸し、最後3分ばかりを強火にする。



かすよせ

山都町 小里 京子

材料（4人分）

大豆	100g
米	100g
鶏肉	30g
里芋	1～2個
玉ねぎ	1/4個
人参	1/4個
かぼちゃ	30g
干椎茸	1/2枚
だし汁	少々
砂糖	小さじ1
みりん	大さじ1
薄口醤油	大さじ1
濃口醤油	少々
サラダ油	少々

作り方

一昼夜水に漬けた大豆をミキサーに入れ、水を加えて呉汁を作る要領で細かくひく。

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、ひいた大豆を加え、米を炊く程度の水を入れ混ぜながら炊く。

米と野菜に水が通ったら、砂糖、みりん、薄口醤油で味を付け、仕上がる直前に濃口醤油を加えひと混ぜする。

ひとこと

- ・材料を入れて炊く時に、焦げ付きやすいのでふたを取って混ぜながら
- ・矢部地区では、祭や祝い事に欠かせない代表的な伝承料理です。酒の肴にもご飯代わりにもなる家庭の味として作り上げている。



しその千枚漬け

山都町 大濱 和代

材料

しそ	3 kg
塩	500 g
味味噌	
味噌	10 kg
砂糖	1.5 ~ 2 kg
みりん	2カップ
焼酎	3カップ

作り方

しその葉をよく洗い水切りして、塩をまぶして豆腐箱に漬け込み重しを乗せる。

1週間したら適当な大きさに切り分け、竹の皮(昆布でも可)に包み分量を合わせた味噌床に漬け込む。

ひとこと

- ・しその葉は必ず、柔らかい時に収穫する。
- ・アクを十分に出すために、重しはより重いものを使用する。
- ・竹の皮から取り出して、そのまま食べるので丁寧に洗う。



手作りこんにゃく

山都町 藤屋 ジュミ子

材料(200gが15個分)

こんにゃくいも	1 kg
灰汁	100 cc
水	約4リットル

【灰汁の作り方】

灰	5 kg
水	約4升

作り方

芋をきれいに洗い圧力釜で煮る。シューと音が鳴り始めてから15分で火を止める。圧力が抜けたら蓋をあけ、きれいに皮をむく。

1キロの芋に対して3リットルくらいの水で、ミキサーにかける。

混鉢でよく混ぜながら、灰汁を1リットルの水で薄めたものでのばしていく。

丸め加減になったら大きな鍋に湯を沸騰させ、その中で1時間くらい炊きざるに揚げて冷ます。

【灰汁】

樽にざるを乗せ、中に布を敷き灰を入れる。上から沸騰したお湯を灰が湿るまでかけ、下にしずくが落ちだしたら少しずつ4~5日かけて灰汁を取る。灰汁5kgに対して下にたまった灰汁が4升くらいになるまで続ける。

ひとこと

- ・掘りたての芋と乾燥した芋では水加減が必要
- ・薪の種類によって灰汁の濃さが決まる。樫木の生木をたいたものが、灰汁が強く出来上がりもきれいに出来る。



干し筍のキンピラ

御船町 清水 聖

材料（10人分）

干し筍	200g
干し人参	100g
サラダ油	大さじ1
醤油	大さじ3
砂糖	大さじ2
薄口醤油	大さじ1
みりん	少々
唐辛子	少々

作り方

干し筍を水から入れ、沸騰したら5～10分で火を止め、そのまま冷めままでおく。（ふたをしておく）
冷めたら、5ミリ位の幅に切る。
人参は、ぬるま湯で2～3回洗ってしぼる。

鍋にサラダ油を熱し、
を入れて炒める。砂糖、みりん、醤油を入れて味を付けをする。最後に唐辛子を入れ、汁がなくなるまで炒める。

ひとこと

- 干し筍は、水から入れて沸騰するまで炊くので、うまみが逃げない。



牛乳豆腐

嘉島町 藤木 澄子

材料（4人分）

牛乳	2リットル
酢	50cc弱
塩	少々

作り方

牛乳を80℃までわかす。
沸いたら火を弱め、酢と塩を入れる。
酢は、2～3回にわけて入れる。
1回入れるごとに静かに混ぜる。
牛乳のたんぱく質が固まってきたら、ザルに蒸し布を敷いてこす。

- <硬いのが好> 軽い重しをする。
- <柔らかいのが好> そのまましばらくおく。

ひとこと

- レモン、かぼす、柚子などいれても、違った風味が味わえる。
- 豆腐を作る要領でやさしく作る。
- 畜産農家の伝承加工品で初乳を使って作る。
- すき焼き、煮付けなど豆腐代わりに使用する。



姫万十

益城町 富岡 淑子

材料

小麦粉	500g
サツマイモ	1000g
砂糖	100g
塩	ひとつまみ

作り方

小麦粉はふるいにかける。
サツマイモは皮をむいて輪切りにし、水にさらしあくを抜きをする。
鍋にサツマイモを入れてひたひたの水で煮る。
煮えたサツマイモを取り出し、つぶして2等分する。 煮汁は取っておく。
半分のサツマイモに砂糖、塩を混ぜよく練り30等分し丸める。
もう半分のサツマイモに小麦粉を加え、煮汁をすこしずつ加えながら合わせ、耳たぶくらいになったらしばらくねかせ、30等分する。
皮を10センチ程に丸くのぼし、あんを包む(あみ笠の形にする)。
強火で10~15分位蒸してできあがり。

ひとこと

- 皮を作る際に、サツマイモの煮汁を加えることで柔らかさを保つ。
- おやつとして食べるほか、汁ものの具材として食してきた。



キノコの山ニラ風味

山都町 山下 徳子

材料(4人分)

干し椎茸	12枚
ニラ	60g
八木のすり身	180g
小麦粉	適量
揚げ油	適量
ころも	
{ 天ぷら粉	1カップ
{ 冷水	1カップ

作り方

ニラを細かく切る。
ボールに市販の八木のすり身とニラを入れて混ぜる。
干し椎茸は事前に水で戻して、石づきは取って、水気は切っておく。
椎茸の裏側に小麦粉をつける。
にニラ入りすり身をこんもりと山盛りのせる。
に天ぷら粉を冷水で溶いたもの(ころも)をつける。(手でころもをつけた方が形がくずれにくい)
を170~180度の揚げ油でキツネ色になるまで揚げる。(5分位)
たれにつけて食べる。たれは好みで(ゴマ入りタルタルソース)マヨネーズ、おろし玉ネギ、すりゴマ(梅味ドレッシング)青梅、砂糖、米味噌、5倍酢、みりん



五目混ぜご飯

山都町 枝尾 征子

材料（5～6人分）

米	4と1/2カップ
出し昆布	10 cm
干し椎茸（戻し）	4枚
干筍（戻し）	100 g
ごぼう	50 g
鶏もも肉	100 g
人参（中）	5 cm
サヤインゲン	5本
だし汁	
醤油	大さじ3
砂糖	大さじ1・1/2
A { みりん	大さじ1
酒	大さじ1
塩	少々
薄焼き卵	
卵	2個
B { 酒	大さじ1
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/5

作り方

米は炊く1時間前に洗いザルに上げ、きれいに拭いた昆布を加えて、1割増しの水加減で固めに炊く。

戻した椎茸、筍は2センチの細切り、ごぼうはさがきにして水にさらしあくを取る。

鍋にだし汁を入れ、Aの調味料を加え煮立て、を5～6分煮て味を含ませる。

卵を割りほぐし、Bの調味料で味付けし薄焼き卵を作る。冷めてから細切りにする。

サヤインゲン、人参は斜め細切りにし、ゆでておく。

ご飯が炊き上がったたら、昆布を取り出し12～13分蒸らす。

ご飯をボールに移し、汁気を切ったとを混ぜる。

器に盛り、薄焼き卵を飾る。

昔から親から子へと伝えられてきた家庭料理で、地域で祭りごとには欠かせない料理である。



梅の黒糖煮

御船町 河野 静江

材料

青梅		1 kg
黒砂糖	500 ~ 600 g	
酢	100 g	
塩（塩漬け用）	100 g	

作り方

青梅を一晩水につけてあく抜き後、塩漬けにする。
水に2～3日さらし塩抜きをする。水は毎日換える。
梅に水を入れ、弱火で30分炊く。
水を捨て、黒砂糖（2～3回にわけて）と酢を入れ、弱火で煮る。
何度かさまして煮た後、煮汁にそのままつけておくと、梅に甘みがしみこむ。

ひとこと

- 一度塩漬けにすることにより、煮くずれない。2～3日水にさらすので梅の酸味がとれ、食べやすくなる。
- 煮汁は魚の煮付け、煮しめ等に利用するとおいしく仕上がる。



杏味噌

益城町 福永 秀子

材料（4人家族で1年分）

杏（あんず）		1 kg
米味噌		1 kg
砂糖	800 g	
練りからし	適宜	
（好みで加える）		

作り方

杏はよく水洗いし、半日ほど水につけてあく抜きする。
ざるにあげて広げ、水気を取るために乾かす。
つま楊枝などで実に残っているへたを取り除く。
実の真ん中にぐるりと包丁を入れ、手でひねって種を取り除く。
杏、砂糖、味噌を混ぜ合わせる。
をすべてミキサーにかける。
最後に好みで練りからしを加える。

ひとこと

- 杏は少し色づく程度のものを使う。熟れすぎると種が取りにくくなるので注意する。砂糖は同量でもよいが、この分量がさっぱりとしておいしい。



あみ笠まんじゅう・桜もち

益城町 城本 治代

材料（各30個分）

【あん】

小豆	1 k g
ザラメ	1 k g
塩	少々

作り方

やわらかくゆでた小豆をミキサーにかけ、汁を搾って、ザラメを加え、火にかけてあんを練る。

【だんご生地】

米の粉	6 0 0 g
もち米粉	4 0 0 g
水	6 5 0 g
砂糖	1 0 0 g
ゆで汁	1 5 0 cc

米粉、もち米の粉、水、砂糖を加えながら、よくこねる。

たっぷりの湯でゆがき、湯だったらボール等にとり、浮いたらビニール袋にとり、流水にあてながらこね、袋から出してさらにこねる。

こねた生地をちぎり、円形に広げ、丸めたあんをあみ笠状に包む。

【桜もち生地】

もち米	5 0 0 g
水	6 5 0 g
色粉	適宜
砂糖	1 0 0 g
塩	少々
桜の葉の塩漬け	3 0 枚

もち米はといで、分量の水につけておく（30分）

に色粉と砂糖、塩を加え、火にかけ、沸騰したらかき混ぜ、火を小さくして、水気がなくなるまで炊く。炊きあがったら、生地をざっとつぶす。

桜の葉の塩漬けは、水洗いして水をよく拭き取る。

の生地で、丸めたあんを包み、桜の葉で包んでできあがり。

ひとこと

- ・米の粉、もち米粉は自家製のものを研いだ後、よく乾かして粉に引いたものを使うと味がよい。
- ・桜の葉の塩漬けも季節に手作りすると良い
- ・団子の生地をこねるときに、ゆで汁を3回に分けて加えながらこねるのがおいしさのこつ。
- ・桜もち生地は材料を全部混ぜてから、炊くと色も美しく仕上がる
- ・昔は農作業の小昼（こびる＝おやつ）として作られていた。



そばまんじゅう

山都町 嶋田 サヨ子

材料（12個分）

そば粉	100g
ミックス粉	200g
塩	ひとつまみ
卵	(中)1個
牛乳(または水)	80cc
あん	
小豆	1合弱
砂糖	170~180g

作り方

そば粉とミックス粉は混ぜてふるいで4~5回ふるう。

ボールに と塩ひとつまみ入れ、牛乳でこねる。30分ねかせる。

小豆は洗って圧力鍋で20分煮て砂糖を入れながらつぶあんを作る。

を12等分し、つぶあんを入れ7~8分蒸す。

ひとこと

- ・蒸しすぎないこと



トマトゼリー

八代市 一司 悦子

材料（10人分）

トマト	3 kg
砂糖	300 g
水	1200 cc
ゼリーの素	大さじ6
レモン汁	小さじ1
赤ワイン	大さじ2

作り方

トマトはヘタを取り水を少々入れて煮込む。溶けるまで煮えたら目の細かいざるでこす。ざるの中に種子、皮が残る位にこす。こされた汁はふきんに入れ絞る。

水、ゼリー-の素、砂糖を入れて火にかけよく溶かす。

絞ったトマトを に入れ10分位混ぜ、最後にレモン汁、赤ワインを入れ火を止め、好みの容器に流してできあがり。

固まったら、器に移し、季節の果物を飾りできあがり。

ひとこと

- ・砂糖は、トマトの色が良く出るように三温糖を使用する
- ・ざるでこした汁を、さらに布巾で絞った固形物を使う



コメコメピッツア

八代市 山住 久美子

材料（2人分）

A	ご飯	200 g
	卵	1個
	マヨネーズ	大さじ2
	小麦粉	大さじ3
	パセリ	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	こしょう	
B	ベーコン	2枚
	ピーマン	1個
	チーズ	80 g
	トマトソース	大さじ4

作り方

Aを混ぜ合わせて生地を作る。（この場合スピードカッターを使用するとなめらかになる。）

Bはトッピングの材料なので、好みに組み合わせる。トマトソースは自家製の完熟トマトをたっぷり使うと美味しい。

トマトソースをハケで塗り、Bのトッピング材料を乗せてオーブンで180～200の温度で15分焼く。

ひとこと

- ・子供たちに米や野菜類を食べてもらいたいのでピザにしています。
- ・この方法なら簡単に生地が作れます。



キムタコ

八代市 徳田 あけみ

材料（2人分）

足長タコ （500g、頭は除く）	2尾
ニガウリ又はゴーヤ	1本
キムチ（白菜）	100g
ニンニク	2かけ
にんにくしょうゆ	適量
小麦粉	適量
片栗粉	適量
揚げ油	適量

作り方

タコは頭と足先を切り離し約1センチに切り、ニンニクしょうゆに3時間程漬け込む。

漬け終わったタコをザルに取り上げ、水分をふき取り、少々的小麦粉を混ぜた片栗粉をタコにまぶす。

ニガウリを薄く切り、サッと塩ゆでし冷水につけ、十分に冷えたら手で軽く絞る。

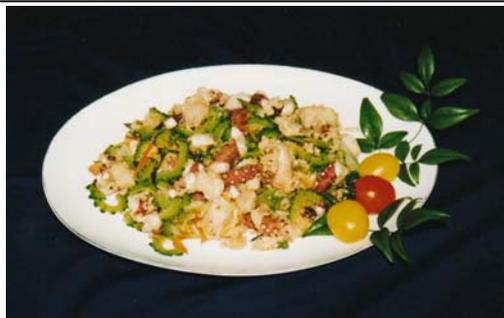
キムチは1センチ位に切り、軽く絞る。（手作りのキムチは漬け込むときにすでに切っておくとよい）

タコを油で揚げる。タコは揚げすぎないように注意する。

で揚げたタコと を混ぜ合わせて出来上がり。

ひとこと

- ・タコをからっと揚げるのがポイント。
- ・タコは一度冷凍するとぬめりが取れ、柔らかくなる。



晩白柚の文旦漬け

氷川町 松岡 静子

材料

晩白柚の皮	200g
砂糖	600g
グラニュー糖	適量
水	1カップ

晩白柚を4つ切りにし、皮をむく。黄色い表皮をむく。

たっぷりの水にひたしゆでる。

水を入れかえ、もう一度ゆでる。ゆですぎないようにする。その後、しっかり絞る。

砂糖に水を加え煮立てて、シロップを作る。

シロップに皮を入れ弱火で、時々返しながらかき混ぜる。

品温が人肌に冷めてから、最後にグラニュー糖をまぶす。

ひとこと

- ・文旦漬けが、色が透明で、味もゼリーのようにやわらかく作るのがポイント。



生姜のきんぴら

八代市 前田 スエメ

材料（10人分）

生姜	500g
人参	50g
砂糖	大さじ2
薄口醤油	大さじ1と1/2
濃口醤油	大さじ1と1/2
サラダ油	大さじ1
ごま油	大さじ1~2
みりん	大さじ1
ごま	適量

作り方

生姜はせん切りにしてゆがき、一晩水につけておく。
水切りした生姜と人参を油で炒めて味付けし、最後にごま油を入れて仕上げ、さらにごまを振りかける。

ひとこと

- ・地元でとれた新鮮な生姜を使用する。
- ・生姜は、さっとゆでて水でさらす。
- ・生姜は根も食べられ、茎は工芸品にすると捨てる場所がない。



もちもろみ

氷川町 太田 ノブ子

材料

もち米	15kg
大豆	5kg
麹菌	
醤油	6リットル
はちみつ	2kg
刻み昆布	適量

作り方

もち米は水に一晩浸漬しておき、ざるにあげて水切りする。
大豆は炒り、水につけて薄皮をはく。
もち米と大豆を混ぜ、蒸し器で20分程蒸す。
もち米と大豆が40位になったら麹菌を混ぜ、もろぶたに盛り、乾燥しないようにおおいをしておく。
約15~17時間後、その4~5時間後に、かき混ぜて手入れをし、だんだん厚みを薄くしていく。その後20時間くらいで出麹となる。
容器は熱湯消毒、または焼酎でふいておく。
ボールに麹、醤油、はちみつ入れ、刻み昆布を加えて混ぜる。
容器に詰め、1ヶ月ほど熟成させて食べる。
できあがりを試食し、好みで醤油、はちみつを足す。

ひとこと

- ・もち米の蒸し時間は15分位と短めにする。
- ・色が付かないように醤油は、薄口醤油を使用している。



かずら豆腐のみそ漬け

八代市 白石 マツ子

材料 16個分(1個600g)

【かずら豆腐】

大豆 8kg
うすめ水 108リットル
あわ消剤 55g
にがり 240g
(水3リットルに溶かす)

【かずら豆腐のみそ漬】

かずら豆腐 1個(600g)
砂糖 240g
みそ 750g
ガーゼ

作り方

【かずら豆腐】

大豆は、3倍の水に漬けておく。(夏は10～14時間、冬は20～24時間)
の水を切っておき、豆すり機で、大豆の10倍の量になるように水を入れながら大豆をすりつぶして呉をつくる。
を大鍋に移して火にかけ、に泡消剤を入れ、沸騰してから5分～6分煮る。
桶の中に、こし袋2枚重ねて を入れてしぼると、豆乳ができる。
ににがりを2回に分けて入れる。にがりを入れたらぐるりとしゃもじでまぜ、ふたをして5分間待つ。
箱に布をしいて を入れ重石をして、約20分間水切りする。水切りができたなら、箱から取り出し切り分ける。

【かずら豆腐のみそ漬】

かずら豆腐1個(600g)を4本に切り分ける。(1本150g)
に砂糖を全体にまぶし、ガーゼで包む。
容器に手作りの味噌を入れ、 を味噌の中によく隠れるように入れ、冷蔵庫で40日位漬け込む。
のみそ漬豆腐を取り出し、みそ漬豆腐が壊れないようにそっとガーゼをはずし、洗わないでそのまま薄く切って食べる。クリーミーな和風チーズが口の中に広がります。

ひとこと

- ・かずら豆腐を作る場合、にがりを入れて混ぜるときがいちばん大事である。自分達のグループで作っている手作りの味噌を使っている。



よもぎ入りぼたもち

八代市 宮尾 ヒサ子

材料 (150 個分)

【皮】

もち米	3 kg
からいも	3 kg
よもぎ (冷凍)	200 g
きなこ	500 g
砂糖	100 g
塩	20 g

【あんこ】

そら豆	3 kg
砂糖	2.8 kg
塩	12 ~ 18 g

作り方

【あんこ】

そら豆は、軟らかくなるまでよく煮て金網で漉し、絞り袋でよく絞る。

に砂糖と塩を何回かに分けて加えながらよく練り、冷めたら40g位の大きさに丸めておく。

【皮】

前日浸水しておいたもち米は水を切っておき、からいもは皮をむき一口大に切り、一晩水につけてあくを抜いておく。よもぎは、解凍してよく絞りほぐしておく。

蒸し器で、もち米とからいもは別々に入れてよく蒸す。からいもは、早く煮えるので30分位後で蒸してよい。もちをつく5分位前に、ほぐしておいたよもぎをもち米の上にのせて蒸す。

蒸し上がったもち米とよもぎに、塩と砂糖を入れよくつき、これによく蒸したからいもを入れ、からいもの固まりがなくなるまで更によくつく。

を、きな粉をひいた上に取り上げ、30分位冷ましておく。40g位の大きさにちぎり、あんこを入れて包み込み、くっつかないようにきな粉をよくまぶしておく。

ひとこと

- ・新からいもは軟らかいので、状態によって量を調節する。
- ・よもぎは、春先に若芽を摘んだ方が香りがよく、若草色がきれいなので、摘んでゆがき冷凍しておく。



山菜煮しめ

八代市 高尾 扶佐子

材料（ 10人分 ）

焼き干し筍	200g	砂糖
里芋（又はじゃがいも）	10個	醤油
揚げ豆腐	300g	薄口醤油
こんにゃく	300g	油
干し椎茸	50g（10個）	みりん
いたどり	200g	
フキ	100g	
いもがら（もどしたものの）	200g	
ゼンマイ	200g	
かぼちゃ	350g（10切れ分）	
人参	1本（10切れ分）	
いんげんまめ	80g（10本分）	
いりこ	100g	

作り方

干し椎茸、干したけのこはもどしておく

豆腐は8つ割にして油で揚げる。

いりこ50gを油大さじ2で炒め、里芋を入れる。水を加え、煮えたら砂糖大さじ3、みりん大さじ1、薄口醤油100ccを入れ、煮詰める。

いりこ50gを油で炒め、 の材料を入れる。水を加え、煮えたら、砂糖大さじ5、みりん大さじ1、薄口醤油100ccを入れて煮詰める。

かぼちゃ、人参、インゲン豆は鍋に入れて、水から煮る。煮えたら、薄口醤油大さじ2、砂糖小さじ1を入れる。

ひとこと

- ・調味料を加えて、汁が少なくなるまで煮詰める。
- ・仏事、祝い事や盆、正月等来客時には欠かせない料理である。
- ・焼きたけのこは、山で「またけ」を採って、生のまま焼き、家に持って帰って干していた。



トマト入りどら焼き

八代市 満田 節子

材料

ホームケーキミックス粉	200 g
トマトの絞り汁 (カッターで細かく)	200 cc
小豆あん	200 g
生クリーム	50 ~ 100 cc
ドライトマト	50 g

作り方

ミックス粉にトマトの絞り汁を入れ、混ぜる。
フライパンや、ホットプレートでの生地を、直径7~8センチになるように流し、両面を焼く。
あんは、小豆あんに生クリーム、ドライトマトを合わせておく。
生地2枚1組とし、中にあんを入れてはさむ。
好みで粉砂糖を茶こしでふるって飾る。

【ドライトマトの作り方】

小さめのトマトは4つ割りのくし型、大きめのは1センチの厚さに切り、ざるに広げて天日干し。しっかり乾燥させたい時は、仕上げに90℃に温めたオーブンに1時間程入れる。

ひとこと

- ・小さめのトマトを使い、ドライトマトを作っている。
- ・生地の焼き具合を、焦げないようにする



トマトケチャップ

八代市 岩田 美江子

材料(400gびんに5本分)

トマト	5 kg
砂糖	200 ~ 250 g
塩	40 ~ 50 g
酢	20 cc
玉ねぎ	100 g
にんにく	5 g
生姜	2 g
香辛料 ローレル、シナモン、白コショウ、 クローブ、ナツメグ	各1 g

作り方

トマトは洗ってへたを取り、大きいものは4つ割りにし、カッターにかけて鍋に移して煮る。(30分間)
玉ねぎ、にんにく、生姜はカッターにかけて、鍋にひたひたの水(約100cc)で、20分煮る。(透明になるまで少しずつ水を足しながら)
にんじんを入れて再び煮る。(1時間)を金網で裏ごしする。
に砂糖と塩を入れ、(加減を見ながら)約1時間30分煮る。
香辛料を少しずつ振り入れてよくかき混ぜる。火を止めて少し冷まして酢を入れる。

ひとこと

- ・砂糖は、トマトの糖度で加減する



ざぼん漬け

八代市 上野 ヨシ子

材料

ざぼんの皮（表皮を薄く剥く）
300g
砂糖（皮の3倍） 900g
水 2～3カップ

作り方

鍋に皮を並べ、熱湯をかけ、ふたをして5～10分おき、水に取り軽く絞る。ふきんで作った袋に入れ、脱水機にかける。
砂糖、水を鍋に入れ火にかける。透明になったら皮を入れる。
弱火で1時間位はふたをして、時々皮の位置を変えながら炊く。
ふたを取って、水分がなくなるまで炊いたらグラニュー等にまぶして、お盆等に広げ、余熱を取る。

ひとこと

- ・保存するときはラップに包む。



変わりおはぎ

八代市 志水 則子

材料（20個分）

もち米 2合
あんこ 450g
紅生姜 20g
卵黄 2個分
ごま 15～20g
はるさめ 20g

作り方

もち米を洗い30分位置いた後炊く。炊き上がったら5等分する。
あんこは20～25個に分ける。
紅生姜はみじん切り、はるさめは0.5～1センチ位に折って油で揚げる。
卵は固ゆでにして、黄身だけ裏ごしにする。
あんこをもち米で包み、紅生姜、卵黄、はるさめ、ゴマをそれぞれにまぶす。
あんのはもち米をあんで包む。

ひとこと

- ・いろいろに、おぼろ昆布を巻いたり、黒ゴマを使ってもよい。



お宝煮豆

八代市 稗村 鈴子

材料（4人分）

大豆 1 カップの煮豆	250 g
片栗粉	大さじ 1
ちりめんじゃこ	20 g
揚げ油	適量
酒	大さじ 2
砂糖	大さじ 1 / 2
薄口醤油	大さじ 1
みりん	大さじ 1

作り方

柔らかく煮た大豆（圧力鍋で蒸したほうがよい）に片栗粉をまぶし、180の油で揚げる。

調味料を鍋の中に入れ、煮立ったらちりめんじゃこを入れる。

味がなじんだら、揚げた大豆を入れて混ぜる。

ひとこと

- ・大豆は強火で揚げる。
- ・季節の材料をまぜてもよい。



トマトのくず餅

八代市 鶴山 悦子

材料（小カップ50個分）

すりおろしたトマト	500 cc
くず粉	150 g
砂糖	250 g
レモン汁	大さじ 1
水	1000 cc

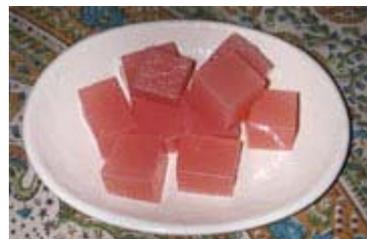
作り方

トマトは皮付きのままおろし器ですりおろし、裏ごし器でこす。完熟トマトを使用すると色よく仕上がる。

すりおろしたトマト、くず粉、砂糖、水を加えて火にかけ、よく混ぜながら煮る。（透明になるまで練りあげる）固まってきたら、レモン汁を混ぜて型に流す。

ひとこと

- ・完熟トマトがよい。全体が半透明になるまで煮ると弾力性が増す。



コノシロのねまりずし

八代市 森下 美子

材料（50食分）

コノシロ	50匹
塩	1 kg
米	8合
甘酒麴	1袋
しょうが	少々

作り方

コノシロを背割して背骨を取り、塩をたっぷりして重石をしておく。
1ヶ月位して水につけて塩を抜き、ざるに揚げて水気を切っておく。
甘酒麴はよくほぐしておき、しょうがはみじん切りにしておく。
米は少し固めに炊き、少し冷めてから混ぜておく。

を のコノシロに詰め、桶かプラスチックの容器にビニール袋を敷き重ねて並べ、中蓋をして重し（5～7 kg）しておく。2週間くらいたったら食べられる。

ひとこと

- ・ご飯が少し冷めて、少しぬくもりがあるうちに、甘酒麴としょうがを混ぜたほうが、魚の中での甘酒の出来がよい。
- ・このしろは30～50匹位が味もよく作りやすい。昔から保存食として、正月のもてなし料理として冬に作られる。以前は球磨川の鮎を使っていたが、今は鮎が少なくなり、コノシロを使っている。サバでもおいしい。



吉野ずし

八代市 森下 美子

材料（20個分）

いわし	10尾
おから	1 kg
砂糖	300 g
酢	100 cc
塩	少々
しょうが	適量

作り方

いわしは3枚におろし、皮をはぎ、薄塩をして2時間くらいおく。

をさっと水洗いし、ザルにあげて水気をきっておく。

をバットに並べ、ひたひたの酢に10分位漬けたあと、ザルにあげて水気を切る。

おからをから炒りし、しょうがのみじん切りを加え、砂糖、酢、塩で調味する。

を冷まして、俵型に握って、 のいわしで巻く。

ひとこと

- ・きびなごを使うときは頭とはらわたを取って尾引く。2時間くらい薄塩をする。以降はいわしと同じ調理法。きびなご2尾で1個分。
- ・おからにはニラや人参のみじん切りを混ぜてもよい。
- ・昔から、行事食、おもてなしの時作られていた。

オクラの味噌漬け

八代市 宮崎 昌子

材料

オクラ	1	5	kg
塩	3	kg	
味噌 酒粕 砂糖 焼酎	5	kg	
	5	kg	
	3	kg	
	5	合	

作り方

- オクラを水洗いし、オクラの量に対し20%の塩で漬け込む。を10日間程度漬け込んだら、熱湯で塩抜きして陰干しする。のオクラを、調味料をよく混ぜたものに漬ける。約1ヶ月程度漬け込んだら出来上がり
- ひとこと
 - オクラはしっかり陰干しすること



手作りケチャップライス

氷川町 野原 博美

材料（4人分）

米	4	8	0	g
水	4	8	0	g
玉ねぎ	1	2	0	g
鶏肉	2	0	0	g
にんにく	1	片		
にんじん	4	0		g
オリーブオイル	2	0		cc
トマトケチャップ（手作り）	1	5	0	g
椎茸（またはマッシュルーム）	4	0		g
パイヨン	2	個		
オリーブオイル	2	0		cc
塩	1	6		g
塩・こしょう	少	々		
パセリ	少	々		

作り方

- 米を洗ってざるに取り、30分おく。玉ねぎ、にんにく、人参、鶏肉を炒め、塩・コショウで味をつける。洗った米、水をお釜に入れ、の材料を入れ、塩を加える。パイヨンとケチャップを加えて炊く。炊き上がったらいねいに混ぜ合わせ、お皿に盛る。最後にパセリを散らす。

ひとこと

- トマトケチャップの代わりにトマトジュースやトマト（生）、ドライトマトも利用
- トマトは規格外を利用



野菜いっぱい春巻き

氷川町 川本 悦子

材料（4人分）

かぼちゃ	400g
トマト	400g
玉ねぎ	1個
とうもろこし	1本
（缶詰でもよい）	
むきえび	100g
ツナ缶	（大）1缶
ピザ用チーズ	適宜
春巻きの皮	1パック
塩・こしょう	適宜
ソース	
（マヨネーズ、ケチャップ、しょうゆ、好みで）	

作り方

かぼちゃはゆでつぶす。トマトは角切りにする。玉ねぎはみじん切りにして油で炒める。とうもろこしはゆでてそぎ切り。むきえびは塩を入れてさつと湯にとおす。

材料を全部あわせて春巻きの皮で包み、油で揚げる。（180度）皮がきつね色になったらできあがり。

を手作りのソースにつけて食べる。

ひとこと

- ・付け合わせ（レタス、かいわれ、キュウリ、黄・赤パプリカ）は適当に切り、盛りつける。



ソーダ万十（柚子、よもぎ、黒砂糖）

氷川町 組永 幸美

材料（10個分）

薄力粉	75g
ホームケーキミックス	75g
砂糖	40g
ソーダ	1.3g
ゆず	5g
よもぎ	15g
黒砂糖	55g
水	50g
小豆こしあん	300g
（30g × 10個）	

作り方

水とゆず、ソーダをミキサーにかける。（よもぎ、黒砂糖も同様）

に砂糖を入れて混ぜ、ふるった粉を入れ、混ぜ合わせて30分以上ねかせる。

を25gに分け、30gの小豆こしあんを丸めて包み込む。蒸し器にぬれ布を敷き、を10分間蒸す。

小豆こしあんの作り方

小豆を3時間くらい水につける。

を洗って煮る。（2回煮汁を捨てる）煮た小豆をざるでこす。

こした餡を砂糖を入れながら、1時間30分くらい煮る。

ひとこと

- ・最初は小麦粉のみ使用していたが、ホームケーキミックスを混ぜることにより、よりやわらかくておいしいまんじゅうができました。



いきなりだんご

氷川町 坂本 シゲノ

材料（10個分）

あんこ	300g
もち米粉	100g
小麦粉	90g
塩	少々
砂糖	15g
さつまいも	

作り方

小豆は2時間ほど水につけた後、煮くずれないように煮て、砂糖を入れ練る。もち米粉、小麦粉、砂糖、塩を入れ、水を加えながら耳たぶくらいの硬さによくこねる。さつまいもを1センチ位に輪切りにし、塩水に漬け、皮をむいて形を整え、あんこをのせる。
を で包み、25分間程度蒸す。



野菜万十

氷川町 田河 ミチ子

材料

【皮】	
小麦粉	500g
ベーキングパウダー	25g
砂糖	100g
水	2～2.5カップ
【具】	
白菜	半分
玉ねぎ	中1個
にんにく	2かけ
ニラ	適量
豚ひき肉	少々
(または干しエビ)	
塩	少々

作り方

小麦粉、ベーキングパウダーをふるっておく。

に砂糖、水を加え、混ぜ合わせて30分ねかせておく。白菜は千切りにし、塩をしておき、しばらくして絞り、水を切る。玉ねぎ、にんにく、ニラは小さく切る。野菜と豚ひき肉(または干しエビ)にごま油を混ぜ合わせて味を見て、塩気が足りない場合は塩を加える。

を で包み、形を整えて蒸し器に入れ、12～15分蒸す。

ひとこと

- ・小麦粉を合わせたとき、少しやわらかい方がおいしい。
- ・たかなの油炒め、きんぴらを具に入れてもよい。



干し柿入りもちもちパン

氷川町 西村 ルリ子

材料（14個分）

強力粉	450g
もち米粉	60g
砂糖	60g
スキムミルク	18g
塩	9g
マーガリン	55g
ドライイースト	13g
卵	1個
水	卵と合わせて330cc
干し柿	160g

作り方

強力粉、もち米粉、砂糖、スキムミルク、塩はよく混ぜておく。

干し柿はみじん切りにする。

こね機に、とマーガリン、ドライイースト、卵、水を入れ、10分こね、を入れて再度5分こねる。

分割 60gに丸める

ベンチタイム15分

成形

発酵40度、30分

塗卵

オーブンで180度、18分焼く。

ひとこと

- ・干し柿の代わりに晩白柚の砂糖漬けを使っても良い。
- ・干し柿は手作りして冷凍保存しておきます。
- ・生地のコネ上げ温度は28～29度が良い。手粉は極力控えること。



梨のパウンドケーキ

氷川町 西村 ルリ子

材料

薄力粉	500g
ベーキングパウダー	15g
砂糖	380g
マーガリン	380g
卵	5個
梨のコンポート	360g
梨ジュース	50cc

作り方

薄力粉とベーキングパウダーはあわせてよくふるっておく。

梨のコンポートは1センチ角に切っておく

マーガリンをボールに入れ、室温にし、ハンドミキサーでクリーム状に練り、砂糖を加える。よく混ぜたら、卵を1個ずつ混ぜる。

に梨ジュースを入れ、白くなるまで混ぜ、 を入れ、ゴムべらでさっくり混ぜる。

を に混ぜ込む

パウンド型に を流し込む。 をトッピングしても良い。

オーブンを190度に温めておき、を20分程度焼く。

ひとこと

- ・落下梨を利用してコンポートを作りました

穴ジャコのみそ漬け

氷川町 中川 洋子

材料（4人分）

穴ジャコ	20匹
もち米みそ	350g
日本酒	160cc
砂糖	250g
七味唐辛子	少々

作り方

穴ジャコは塩水できれいに洗い、薄塩をして水を切る。

もち米みそ、日本酒、砂糖をとろとろになるまで混ぜ合わせる。

容器に 、 、 と交互に重ねて漬ける。

ひとこと

- ・シャコがかくれてしまうように漬ける

なすといんげんのみそよごし

氷川町 中川 洋子

材料（4人分）

なす	中6本
いんげん	100g
ベーコン	120g
赤ピーマン	2個
かぼちゃ	1/4個
みりん	少々
日本酒	50cc
水	180cc

作り方

なすは一口大に切り、140度くらいの油で素揚げする。

いんげんはさっと塩茹でする。

かぼちゃは一口大に切り、レンジで4分ほど蒸す。

フライパンに油を敷き、ベーコンを炒め、 、 、 を加え、水を注ぎ煮る。

赤ピーマンは煮えてしまう前に入れる。

もち米みそ、砂糖、みりんで味を調える。

ひとこと

- ・なすが煮くずれないように素揚げするとよい。色もきれい。

ぼたもち

水俣市 吉本 静子

材料

もち米	7.5 kg
さつまいも	3.5 kg
塩	大さじ1
よもぎ（ゆでて）	100 g
きなこ	適宜
こしあん	3.6 kg

作り方

もち米は前日にとぎ、水に漬けておく。
生のよもぎは、熱湯に重曹を加えて茹で、よく水洗いして絞る

乾燥そらまめでこしあんを作り、30gぐらいに丸めておく。

もち米を蒸し始め、しばらくしてから別の蒸し器で2～3センチに切ったサツマイモを蒸す。

まず、もち米をつき、さつまいも、塩、よもぎを加えよくつく。

もろぶたにきな粉を広げ、ついたもちを1センチ厚さにのばす。

が冷えたら、3～4センチ角に切り分けてあんを包んで、丸く整える。

ひとこと

- ・もちをのばした後、しばらくおいておく。
- ・以前はもちの周りにあんをまぶした物をぼたもちと呼んでいたが30年前ぐらいに見た目や食べやすさを考えて今の形に変わった。

干し筍のきんぴら

水俣市 吉本 静子

材料（10人分）

干し筍	100 g
ごぼう	中1本
人参	小1/2本
醤油	1/2カップ
赤酒（みりん）	1/4カップ
砂糖	大さじ2
サラダ油	大さじ2
赤こしょう	少々

作り方

干し筍をゆでる

材料は全部千切りにして、ごぼうはあく抜きしておく。

鍋に油を熱し、まずごぼうとこしょうを入れる。

ごぼうの色が変わったらゆでた筍を入れ、さらに炒める。火が通ったら、調味料を入れ、味を整えてから、人参を入れる。

少し火を弱め、汁が少なくなるまで炒める。

好みによって手作りこんにゃくを入れる。

ひとこと

- ・冷蔵庫で4、5日保存できる



寒漬

水俣市 島本 トミ子

材料

寒干し大根	1 kg
砂糖	400 g
醤油	3合
酢	1合
みりん	1合
ごま	少々
出し昆布	20 g

作り方

寒干し大根を刻み、水につけて塩抜きし、水切りする。
調味料は酢以外を鍋に入れて、火にかけ沸騰させる。
最後に酢を加え、1をつけ込む。

寒干し大根

大根は2週間程乾燥し、2週間ほど塩漬、その後さらに1ヶ月乾燥したものを真っ黒

ひとこと

- ・醤油は無添加の物を特別に地元の醤油屋さんで作ってもらっている。
- ・大根を木に下げて乾燥させる風景は水俣・芦北の風物詩となっている。



セロリのみそ漬

津奈木町 齋藤 道子

材料

セロリ	1.2 kg
塩	60 g
みそ床	
{ みそ	1 kg
{ ザラメ	400 g

作り方

セロリは縦に半割にし、水洗いし、5%の塩で20日間下漬ける。
を水洗いして陰干しする。
みそとザラメを混ぜてみそ床を作り、セロリを漬ける。1ヶ月程して漬けあがる。

ひとこと

- ・セロリの育苗が難しい。
- ・食べる時、繊維が強いので小さく刻む。



甘夏パウンドケーキ

芦北町 松本 迪子

材料（パウンド型1本分）

小麦粉	70g
砂糖	70g
卵	3個
バター	30g
甘夏ピール	20g
ラム酒漬けレーズン	20g
シナモン	大さじ1/2
レッドチェリー	1粒

作り方

小麦粉はふるっておく。オーブンは160～170度に温めておく。
卵は卵黄と卵白に分けて、卵白をまず泡立てて、卵黄と砂糖を白くなる混ぜ合わせたものを加える。
甘夏ピールは細かく刻み、ラム酒漬けレーズンは小麦粉の一部をまぶしておく。
に小麦粉をさっくりと混ぜる。
バターを溶かし、加える。
甘夏ピール、ラム酒漬けレーズン、刻んだレッドチェリーを混ぜて、オーブンで50分程焼く。



手作り豆腐

水俣市 中村 タエコ

材料（9丁分）

大豆	2,800g
にがり	160cc

作り方

大豆を一晩水につけておく（3倍くらいの水）
大豆をつけ汁ごとミキサーで細かく砕く

を鍋に入れて炊く（焦げないように時々かき混ぜる）

沸騰する寸前に差し水を2回する。（1リットル×2回）

布でこす

こした汁ににがりを入れて、軽くかきまぜふたをする（10分）

木の枠に布を敷いてを流し重しをのせて15分位おく

水分がなくなったら枠を取り外し、包丁で切る

ひとこと

- ・差し水のタイミング（沸騰させてしまうと使えない）
- ・にがりの入れ具合（多いと固くて甘みがでない。少ないと固まらない。）



そば

水俣市 小島 トシエ

材料（10人分）

そば粉	1 kg
山芋（長芋）（おろしたものの）	150 g
塩水	
水 500～600 cc に塩 15 g	
冬はぬるま湯	
水	2～3カップ

作り方

そば粉とおろした山芋を混ぜる。
に塩水を少しずつ入れよくこねる。
延べ棒で薄く広げる。
広げたそばを3段に折り包丁で切る。
大きな鍋にたっぷりの水を入れゆがく
沸騰したら1リットルの差し水をする
ざるにとり水の中で3～4回洗う
器に盛る

たれ・いりこ又は昆布のだし汁＋
醤油 1：みりん1：酒1

ひとこと

- ・そば粉をこねるときは、空気を抜くように、しわがよらない程度によくこねる。
- ・塩水のあわせ方で固さが違ってく



ところてん

芦北町 隅本 悦子

材料（48食分）

テングザ（乾燥）	350 g
水	18リットル
酢	適量
たれ	
だし汁	
薄口しょうゆ	
濃口しょうゆ	
砂糖	
はちみつ	
みりん	
酢	
食塩	
唐辛子	

作り方

6月に近くの海でテングサをとってきて干す。

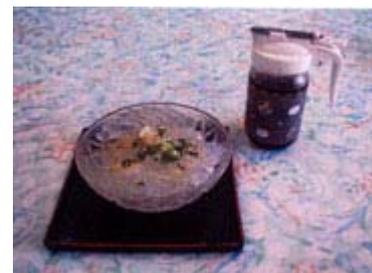
1日に2回洗って干す作業を8回繰り返す。（テングサが白くなるまで）
テングサに水10リットルを加えて炊き、ふき上がった酢を少々入れて火を止める。それを布でこす。

残っているテングサに水8リットルを加えて、同様に作業し、2回分を混ぜて、容器に流して固める。

ところてんつきでつき出す。
ところてんを器に盛り、ごま、しょうが、ねぎをのせて、たれをかけて食べる。

ひとこと

- ・テングサをとる時期にあわせた水の量がある
- ・だし汁は、干しえび、出し昆布、かつお節でだしを取る



えび飯

芦北町 平山 ハツノ

材料（5人分）

米	5合
乾燥むきエビ	25g
薄口醤油	90cc
酒	40cc
調味料	少々
水	5合

作り方

米は、30分前に洗ってざるに入れておく。

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。

分量の薄口醤油・酒・調味料を入れたボールに洗った海老を入れた5時間くらい漬けておく。

炊飯器に洗った米とエビを汁ごとをいれ、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分くらい蒸らす。

ひとこと

- ・むきエビを醤油、酒、調味料に5時間漬けてだしを作っておくこと。
- ・炊き上がったから全体を混ぜてまた10分蒸らす（味が全体にしみ込みおいしくなる。）
- ・うたせマラソンや、注文に応じて作ります

わらびもち

芦北町 松崎 サチ子

材料（80個分）

わらび粉	300g
黒砂糖	300g
白砂糖	100g
水	6カップ
きな粉	適宜

作り方

わらび粉に黒砂糖、白砂糖、水を加えて、強火から弱火に調節しながら、すばやく練り上げる。

熱いうちに、きな粉を敷いたバットに移し、手早く一口大にまとめる。

きな粉をまぶして、器に盛る。

ひとこと

- ・伝統の味に黒砂糖を加え、現代風の味にアレンジした。
- ・練り具合がおいしさと口当たりのコツ
- ・白木地区では、わらびの根からとったでんぷんでわらび粉をつくり、佐敷諏訪神社へ奉納する行事を500年近く続けている。
- ・諏訪神社の春の大祭で、年に一度白木地区と参拝者のごく一部しか食べることができなかった伝統のわらびもちを地域特産品として開発した。

手作り豆腐

津奈木町 斎藤 ノブ子

材料（豆腐2丁分）

大豆	3カップ
水（大豆をつける）	9カップ
他に	2リットル
にがり	20cc

作り方

大豆は、夏8時間、冬15時間以上、3倍の水につける。
つけ汁ごと3回位に分け、ミキサーをかける。
大きめの鍋に2リットルの水を煮立て、生呉を入れ、こげないように混ぜながら、沸騰させる。そのあと布袋でこす。
しぼった豆乳を70～75の温度にし、にがり液を入れる。
流し箱に布を敷き、固まった豆乳を入れ、水を切る。

ひとこと

- ・にがりを入れる時、1度に入れてしまわないで、様子を見ながら少しずつ入れる。

だご汁

水俣市 淵上 タエ子

材料（10人分）

煮干し	100g
干し椎茸	10枚
ごぼう	1本
里芋（白芋4個）	300g
人参	中1本
小麦粉（中力）	1kg
もち米の粉	500g
薄口醤油	100cc
かつおだし	20cc
ねぎ	

作り方

干し椎茸を水につけておく。
鍋に水（汁椀×人数分）と煮干しを入れて火にかける。
沸騰したらしばらくして煮干しをあげる。
ごぼう（大きめにささぐ）と干し椎茸（せん切り）を入れて煮る。
里芋（大き目の乱切り）と人参（乱切り）を入れて煮る。
薄口醤油とかつおだしをいれる。
小麦粉ともち米の粉に水を加えて耳たぶの固さまで練り、団子を作る。
里芋が煮えたらのだんごを入れ、ひと煮たちさせる。
もう一度味を見て整える。
椀についだ後、ねぎをのせる。



こんにゃく

芦北町 山下 静枝

材料（18食分）

こんにゃく芋 1～1.5 kg
あく 適量

作り方

金ざるに布を敷いて灰を入れる。布で真中にくぼみを作るようにして閉じ、そこに様子を見ながら水を注ぐ。こんにゃく芋はきれいに洗い皮付きで、2、3時間炊く。皮をむき、適当な大きさに切って、あく汁を加えミキサーにかける。をボールに移し、固まってくるまでしゃもじで混ぜる。型に流して、沸騰しているお湯に入れてゆでる。

ひとこと

- ・あくは木灰で作っている



かたくり饅頭

芦北町 宮内 ヤス子

材料（40～50個分）

かたくり粉 400 g
砂糖 200 g
卵 全卵1個 + 白身1個分
ソーダ - 小さじ2
ろしゃ（塩化アンモニウム） 小さじ1
練りあん（こしあん） 500 g

作り方

卵を泡立て器でよく混ぜ、ソーダ -、ろしゃ、砂糖を入れ、さらによくかき混ぜる。に片栗粉を入れ、よく手で練り合わせる。手の温度で程よい柔らかさになる。ふた口で食べられる程度の大きさにあんを包み、丸める。を蒸し器で6分間蒸す。

ひとこと

- ・冬場は部屋を暖かくしておく。
- ・水を使わないので、夏場でも日持ちがする。お盆や行事には欠かせないものであった。



デコポンの豚肉巻き焼き

津奈木町 岩崎 美津子

材料（4人分）

デコポン	中 2 個
豚肉ロース薄切り	20 枚
小麦粉	大さじ 3
塩・こしょう	少々
サラダ油	少々
ポン酢	少々

作り方

デコポンの皮を包丁で剥き、くし型に切り離しておく。

豚肉を広げ、塩、こしょうする。デコポンが隠れるように豚肉で巻く。

を小麦粉をまんべんなくまぶす。

フライパンに油を引き、豚肉に火がとおるまで焼く。

焼けたら盛り付ける。

ポン酢でいただく。

ひとこと

- ・デコポンが出ないように包むこと



デコポンの生春巻き

津奈木町 岩崎 美津子

材料（4人分）

デコポン	2 個
ライスペーパー	20 枚
春菊（葉のみ）	20 枚程度
きゅうり	1 / 2 本
セロリ	1 本
にんじん	1 / 2 本

タレ

しょうゆ	大さじ 4
酢	大さじ 3
ゴマ油	少々
ゴマ	少々

作り方

デコポンの皮を剥き果肉だけに、じょうのも取しておく。

デコポンと同じ長さに春菊、きゅうり、セロリ、にんじんをそろえておく。

ライスペーパーを熱湯にくぐらせ、ふきんの上に並べる。（種類、商品によってもどし方が違うので気をつける）

デコポンとそれぞれの野菜を組み合わせ、ライスペーパーで巻く。ライスペーパーの手前に野菜を置いて巻く。

タレを作る。

ひとこと

- ・生春巻きが厚くならない程度に巻いたほうが食べやすい。

えび飯

津奈木町 岩崎 美津子

材料（5人分）

米	5合
乾燥むきえび	50g
ごぼう	小1~2本
薄口しょうゆ	80cc
酒	少々
砂糖	少々
だしの素	少々
昆布	

作り方

米は30分前に洗って、ざるにあげておく。
えびは水で戻しておく。
炊飯器に、えび、えびのつけ汁、ごぼう、調味料、昆布を入れて普通に炊く。

ひとこと

農繁期のごちそうのひとつ



地鶏めし

水俣市 本井 ヒロミ

材料（4人分）

米	4カップ
地鶏肉	150g
ごぼう	80g
人参	60g
干し椎茸	6枚
昆布	10センチ角
鶏ガラ	100g
薄口しょうゆ	大さじ2と1/2
濃口しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ2

作り方

ごぼう、人参は小さくそぎ切り、干し椎茸はせん切りにする。地鶏肉は細かく切り、しょうゆ、酒に漬けておく。昆布は切り込みを入れ、だしを取る。米と の野菜、鶏肉（調味料も含め）とだし汁を合わせ、上に鶏ガラをのせて炊き込む。炊きあがったら、鶏ガラを引き上げる。

ひとこと

- ・だしがよくつくように、鶏ガラを米の上のせて炊く。



甘夏マムレード

芦北町 清田 信子

材料

甘夏(実)	3個
甘夏(皮)	1個
グラニュー糖	400g
レモン汁	1/2個分

作り方

甘夏みかんはきれいに洗っておく。
甘夏の皮は黄色いところだけとり、水にさらして絞る。
甘夏の皮をむき、中の袋から実だけを取り出し鍋に入れ、グラニュー糖をまぶしておく。

を煮詰めていくが、少し煮詰まったところで 入れ、さらに煮詰める。

ひとこと

- ・しゃもじでたらして「ぼたぼたっ」という感じ、混ぜるとき鍋底が見えるくらい。
- ・甘夏の皮は無農薬栽培を使用する
- ・皮が煮くずれないように、皮を入れるタイミングに注意する



太刀ずし

津奈木町 林 絹代

材料(4人分)

米	3合
砂糖	大さじ5
	大さじ4
	小さじ2
太刀魚(3枚におろしたもの)	3枚
酢	50cc
	大さじ4
	少々
大葉	20枚
みょうが(甘酢に漬けたもの)	15個位

作り方

寿司ご飯を作って冷ましておく。
太刀魚はひと塩して、冷蔵庫で甘酢に漬け8時間くらいおく。

みょうがは小さく切っておく。
型枠に寿司飯、みょうが、寿司飯とサンド状におき、一味を振り太刀魚をのせ、30~1時間おく。

を8等分に切り、大葉で包んで盛りつける。

このしろは、甘酢に2日漬け、一口大に握り、笹でくるむ。

ひとこと

- ・旬の香りを楽しむため、春はミツバ、夏秋はみょうがを使う。



サラたま梅花すし

水俣市 水田 弘子

材料（4人分）

すし飯	
米	3合
水	米と同量または1割増
昆布	10 cm角1枚
酒	大さじ1
酢	125 cc
砂糖	40 g
塩	12.5 g
サラダ玉ねぎ	(中)2個
梅酢	1カップ
砂糖	50 g
でんぶ	20 g
しらす	20 g
卵黄	1個分

作り方

すし飯を炊く
合わせ酢は混ぜて冷ます
サラダ玉ねぎは上下を切り、6つ割にして表皮2枚ずつ剥いで梅酢、砂糖煮に漬け込む。
すし飯の半分にしらすを混ぜてケーキ型の下段に詰める。
の上に桜でんぶを広げ、残りのすし飯を詰める。
卵黄に砂糖少々を加え、フライパンで焦げないように炒る。
2段目上部にピンクに染まったサラダたまねぎを梅花型に並べ、中心部に卵のそぼろを飾る。
上を底板で押しつける。
型から取り出しきって食べる。

ひとこと

- ・ケーキ型を利用した押しずし

サラたまにぎり

水俣市 水田 弘子

材料（4人分）

すし飯	
(サラたま梅花すしと同量)	
サラダ玉ねぎ	(中)8個
梅酢	400 cc
砂糖	80 g
わさび	少々

作り方

すし飯は「サラたま梅花すし」と同様につくる。
サラダ玉ねぎは上下を切り、6つ割にし、表皮2枚ずつ剥いで、梅酢+砂糖液に漬ける。
サラダたまねぎがピンク色に染まり、しんなりしたら、キッチンペーパーで水分を取る。
すし飯を小さく握り、わさびをつけて、サラダ玉ねぎをのせて握る。



黒糖まんじゅう

芦北町 城戸 アサノ

材料（60個分）

【まんじゅうの皮】

黒糖	500g
薄力粉	1000g
炭酸ソーダ	40g
卵	(L玉) 3個
水	200cc
ハチミツ	大さじ2
酢	80cc
うす板	60枚

【こしあん】

夏豆	1升
砂糖	700g
塩	大さじ1
炭酸ソーダ	小さじ1

【粒あん】

小豆	750g
砂糖	1kg
塩	15g

作り方

【こしあん作り】

夏豆を半日ほど水に浸しておく。
夏豆をざるにあげ、水気を取り、鍋で煮る。
鍋に夏豆と多めの水を入れ、早く煮えるように炭酸ソーダを加える。水気がなくなったらぬるま湯を足しながら、やわらかくなるまで煮る。

ゆであがった夏豆を、ボールを下に重ねた金網ざるに移し、マッシャーでつぶしながら皮をとり、ボールにこし出した夏豆をこしあん袋に入れ、汁気を取り除く。

を鍋に移し、中火で焦げないように混ぜながら、砂糖・塩を加え練り上げる。
さめてからほどよい大きさに丸める

【生地作り】

生地以外に手粉として、薄力粉50g程をふるっておく。

黒糖と水を鍋に入れあたためる。黒糖が溶けたらハチミツを加え冷ます。

卵を白身と、黄身に分け、卵白をボールに入れてメレンゲを作り、卵黄、炭酸ソーダ、

酢を入れ軽く混ぜ、冷めた を加えよく混ぜる。

に薄力粉をカップ1杯ずつ程ふるいにかけて加えて混ぜる。はじめは泡立て器で混ぜ、また小麦粉を入れ、混ぜを繰り返す、薄力粉をすべて混ぜたら、の粉をつけながらまとめ、ねかせる。

生地であんを包み、薄板（まんじゅうの葉）の上へのせ、蒸し器（強火）で12～14分蒸してできあがり。

ひとこと

- 生地が柔らかいので、手粉をつけながらまとめたり、あんを包む。
- 蒸し器は蒸気が落ちるため、1段のみ使う。
- お彼岸、法事、田植え等のお茶うけなどに作りふるまう。



鯛めし

津奈木町 福山 二子

材料（4人分）

鯛	400g
米	4カップ
にんじん	30g
ごぼう	40g
昆布	10cm角1枚
みりん	15cc
薄口しょうゆ	70cc
濃口しょうゆ	2cc
酒	30cc
化学調味料	少々

作り方

米は30分前に洗ってざるにあげておく。
ごぼう、人参はさがきにし、ゴボウは水につけて、あく抜きした後水気を切る。昆布はぬれ布巾で表面をふき、2~3カ所切り目を入れる。

鯛はウロコを取って3枚におろし、2~3カ所切り目を入れる。骨がついたままの方がダシが出る。頭をきれいに処理したものも入れる。

炊飯器に洗った米と普通に米を炊くときの分量の水を入れ、の野菜と、調味料を入れて混ぜ、その上に昆布・鯛をのせて炊く。

炊きあがったら10分程おく。鯛を取り上げて、皮や骨を除き、身をほぐして、ごはんに戻して全体を軽くかき混ぜる。

ひとこと

- ・鯛の頭は切り落とし、二つ割にして、エラ・血合いをきれいに取り除き、水洗いする。鯛の頭や骨を入れて炊くとダシが良く出る。
- ・鯛が大きい場合は、2~3切れにして入れる。（鯛の下の米が炊けにくいいため）
- ・鯛の小骨は、ていねいに取り除く
- ・お祝いの時など欠かせないものとなっている。



桜餅

人吉市 片岡 賢子

材料（40個分）

もち米	3合
あんこ	400g
桜の葉 （塩漬けしたもの）	40枚
シロップ	
砂糖	200～250g
水	300cc
塩	少々
食紅	少々

作り方

もち米は洗って、一晩水に漬け、水きりする。
湯気の上上がった蒸し器に の米を入れ、約10分蒸す。
その間に、Aのシロップをつくる。
蒸し上がったもち米をAのシロップにつけ、よく混ぜる。約4時間以上つける。
あんを40個にまるめる。
桜の葉は水洗いし、熱湯の中にさっとつけ、水気を切る。
蒸し上がったもち米を片手に広げて、あんを包み込み、桜の葉で形よくつむ。

【桜の葉の塩漬け】

塩漬を4～5日したら取り出し、白梅酢に漬け直す。
1週間したらとりだし、さらによく塩をまぶしつけて冷蔵庫で保存する。

ひとこと

- ・桜の葉は、大島桜か八重桜の若葉を使う。

カボチャパン

湯前町 鶴田 幸子

材料（20個分）

小麦粉	500g
砂糖	50g
バター	50g
卵	1個
ドライイースト	8g
牛乳	150g
かぼちゃ	150g

作り方

かぼちゃは、皮とわたを除き、柔らかくゆがき、荒くつぶしておく
大きめのボールに牛乳以外のすべての材料を入れ、牛乳を注いで混ぜ、しっかりこねる。
生地が柔らかくなって、ひとつにまとまってきたら生地をつかんで台の上にたたきつけたり、伸ばしたりしながら、生地がきめ細かくなったら、ボールの中央にまとめてラップをかけて一時間くらいねかせる。（第一次発酵）
発酵した生地を打ち粉をした台にのせ、ガス抜きし、10等分ほどに切り分け丸める。固く絞った濡れふきんをかけ約8分休ませる。
形をつくり、オーブンを35～38度に暖め、30分おいて最終発酵させ、180度のオーブンで15分焼く。

ひとこと

- ・発酵させるときの温度と湿度の管理が大事。乾燥させすぎないように気をつける。我が家のオーブンのくせを良く知っておく。
- ・全ての材料を一度に入れて作るので、誰にでも簡単に作れる。



えびす御膳

(身近な野菜を活用した懐石料理)

多良木町 恒松 ヤエ子

材料 (1人分)

しらす梅ご飯
しらす干し
梅干し
わかめ
ごま
青菜

作り方

梅干しは種をとり、小さく刻む。しらすぼし、わかめ、ごま、青菜(ゆがいてみじん切り)と混ぜ合わせる。

いきなり芋のだご汁
サツマイモ 30g
牛乳 小麦粉
あげ・しいたけ・人参
・青菜・味噌・いりこ

サツマイモは拍子きりにし、あくをぬき、小麦粉を牛乳でこねた皮で包み、みそ汁に入れる。

白身魚の香味焼き
赤魚 70g
マヨネーズ
モロヘイヤ味噌

赤魚は3枚おろし。塩、こしょう、味噌をのせ、ごま、マヨネーズをのせ、オーブンで焼く。

サトイモとオクラの煮物
サトイモ 50g
オクラ ・花ユズ酢
塩・砂糖

サトイモは皮をむき、適当な大きさに切りゆがく。オクラを切り、和えて、ユズ酢、砂糖で味を整える。

カボチャヨーグルト
カボチャ
砂糖
ヨーグルト
エッセンス

カボチャはゆがいて、皮をむきつぶす。砂糖、エッセンス少々で味を整え、ヨーグルトのうえにのせる。

ひとつこと

- ・素材の持ち味をいかすこと。旬の野菜だけを使う。
- ・地域の農産物、加工品を活かした昔ながらの料理を少しアレンジしたもの。
- ・秋祭りの「えびすさん」にもてなす料理として創作した

長万十

あさぎり町 高田 悦子

材料

うるち米粉	1.2 kg
お湯	800 cc
よもぎ	1カップ
きな粉	500 g
あんこ	
小豆	600 g
砂糖	1 kg
塩	少々

作り方

米の粉に塩を少し入れ、沸騰したお湯でこねる。

蒸し器に、をちぎりながら入れ、約1時間位蒸す。

石臼で杵つきし、約15分～20分位つく。

めん棒で伸ばし、型に合わせて切った皮を濡れ布巾にのせ、あんこを入れ作り上げる。

その時、ふきんは絹布の様な物が良い。生地が肌がきれいに仕上がる。

(つけ水は必ずお湯を使う)

きな粉をまぶしてできあがり

ひとこと

- ・石臼でよくつくことが、キシキシとした食感が出ておいしい。
- ・地元の行事や祭り、農作業の時のおやつ、子どもの運動会などにもよく作られていたおやつ。いろんな作り方がある中で、おふでばあちゃんの万十が一番美味しいと評判なので、その製法を学び技術を確立しました。



山スルメのきんぴら

球磨村 大無田 トミ子

材料(6～7人分)

干しタケノコ	150 g
だし汁	5カップ
薄口醤油	100 cc
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	50 g
塩	小さじ1/2
切り干しきくらげ	30 g

干しタケノコは柔らかくゆで、もどしておく。

ゆでもどしたタケノコは8cm位の千切りにしておく。

濃目のだし汁でタケノコを炊き、砂糖、みりん、薄口醤油で味を整える。

煮汁が少なくなってから切干しきくらげを入れて煮含める。

ひとこと

- ・ゆで戻したタケノコは、切り方を揃える。切り干しきくらげは水に戻さず、煮汁が少なくなってから加えると歯ごたえがある。だしをきかせうす味で煮含める。
- ・干しタケノコは、煮しめやまぜ飯の具としても使っているが、忙しい農繁期の保存食としている。また、村祭りや精進料理によく調理され子どもからお年寄りまで幅広く食されている。



柚子の編み笠

あさぎり町 本村 イサ子

材料

ユズ	5個
砂糖	130g ~ 150g
薄口醤油	少々

作り方

ユズは縦割りにして果肉を取り出す。たっぷりのお湯で茹でる。一晩水にさらして苦みをとる。

ホーロー鍋に1/3量の砂糖を広げて敷き、ユズをくの字に曲げて並べて紙蓋をし、さらに鍋蓋をしてコトコトと炊く。

火を止め、1/3量の砂糖を振り入れ(2回目)一晩はそのままにして置き、翌日火を入れる。焦げないように鍋を揺すりながら炊く。

残りの砂糖を振り入れて、余熱で十分砂糖が溶けてから仕上げ炊きをする。

(一晩おいて炊いても良い)

最後に甘みを引き出すために薄口醤油を鍋にまわし入れて、全体を揺すりながら仕上げる。

ひとこと

- 紙蓋は中央に穴を空けてかぶせ、柚子が型くずれしないようにして気長に炊く。
- 冷凍保存し、夏はシャーベットで食べると美味しい。
- 人吉球磨では柚子は唯一の柑橘類として庭先に植えている農家も多く、ゆべしなどは球磨焼酎の肴としてもとてもポピュラーな加工品である。



玉ねぎジャム

湯前町 澁谷 雅代

材料(20食分)

玉ねぎ	600g
青ユズ(またはスダチ)の皮と汁	4個分
りんご	1個分
レモン汁	大さじ2~3
砂糖	250~300g
はちみつ	大さじ2~3

作り方

玉ねぎは皮をむいて、みじん切りにし、水にさらす

ユズの皮は、みじん切りにし、果肉は汁を絞っておく

鍋にと、ひたひたのお水を加えて火にかけ、焦がさないようにやわらかく煮る

分量の砂糖を加え、りんごもすりおろして加え、とろりとするまで煮る。

さらに、レモン汁とはちみつを加えて煮詰める。煮あがったら、すぐ別容器に取って冷ます

ひとこと

- 玉ネギの品種によっては、辛みがあるので、場合によっては水にさらす
 - 電子レンジを使うと、加熱時間が短いので、美しく仕上がる
- 玉葱は規格外を利用。パン、クラッカーなどにはそのまま、肉、魚又はドレッシングなどにも調味料として、そのまますぐ使用できる。



栗万十

五木村 豊原 輝

材料（10個分）

栗生あん	250g
薄力粉	200g
砂糖	200g
（100gあん用・100g皮用）	
水	少々
塩	少々
重曹	1,5g

作り方

栗生あんは、生栗を茹で、半分に割り、スプーンで中の栗を出す。

に砂糖100gと塩、水少々を入れて練り上げ、冷めたら10個に分けて丸めて置く。

薄力粉に砂糖100gと塩、少々、重曹を入れてふるいにかけて、水少々を加えてよく混ぜ合わせて、耳たぶくらいの柔らかさになったら、しばらくねかせ。（20～30分位）

ねかせたら、栗あんを包んで強火で15～20分蒸す。

ひとこと

- ・あんに加える砂糖は、栗の品種によって加減する。
- ・皮に、ヨモギやモロヘイヤ、カボチャ、そば、味噌などを加えて、色々にアレンジすると子どもたちにも喜ばれる。
- ・五木村では、栗の出荷が盛んに行われているが、出荷できない栗も多く、その栗をあんにして冷凍保存して、地域の行事等の時に作っている。



猪肉のうま煮

人吉市 元田 房子

材料（5～6人分）

猪肉	500g
里芋	12個
人参	2本
こんにゃく	2枚
ねぎ	4束
椎茸	12枚
醤油	150cc
みりん	50cc
砂糖	50g
うまみ調味料	少々

作り方

猪肉は一口大に切り、野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。

猪肉はぬるま湯で2回くらい、血を絞るようにきれいに洗う。

鍋に猪肉を入れ、浸る位水をいれて柔らかくなるまで煮る。

野菜を入れ、砂糖、醤油、調味料の順に入れる。

最後にねぎを入れて仕上げ。

ひとこと

- ・焼いた餅を入れてもおいしいです。
- ・しし肉はよく洗うこと。
- ・山好きがこうじて狩猟を始めましたが、自然の恵みに感謝しながら大切にいただいています。



栗あん入り茶万十

相良村 牧山 規矩子

材料（50食分）

餅米の粉	1 kg
小麦粉	300 g
粉茶	60 g
塩	少々
ぬるま湯	適量
栗	50個
砂糖	500 g
くちなし	2個
あんこ	700 g

作り方

餅米の粉、小麦粉、粉茶、塩を入れ、ぬるま湯を適量使い、耳たぶくらいの固さにこね合わせる。

栗の甘露煮は、栗を渋皮までむき、みょうばんに一晩浸け、栗をきれいに洗い、1回ゆでこぼし、ひたひたの水、くちなし、砂糖を入れて少し固めに炊く。

あんこと栗の甘露煮を皮で包み、蒸し器で20分程蒸す。

ひとこと

- 地域特産のお茶と栗を使ったまんじゅうで、おやつとして日常的に作られています。栗の風味と、粉茶の香りをいかに出すかがコツです。



鮎の姿寿司

球磨村 松本 ツヤ子

材料

鮎	10匹
塩、米のとぎ汁、柿の葉	
甘酢	
砂糖	70 g
酒	大さじ2
酢	大さじ2
水	大さじ1
すし飯	
米	2.5カップ
水	2.5カップ弱
塩	小さじ1
砂糖	50 g
酢	大さじ1

作り方

鮎は腹側から開き、中骨と腹骨をきれいにとり、多めの塩をまぶして4～5日から1週間おく。

米のとぎ汁に柿の葉と を2時間漬けて塩気を抜く。水洗いして甘酢に1時間漬ける。

炊き上がった飯に塩を混ぜる。冷めてから酢と砂糖を合わせたものを混ぜる。

鮎の水気をふき取り、すし飯を詰める。

ひとこと

- 鮎の骨は指先で確認しながら丁寧にとる。
- 柿の葉は殺菌と腐敗防止なので夏は必ず入れる。
- すし飯はしっかりと味を含ませる。
- 盛りつけるまでは乾燥しないように和紙でくるんでおくとうい。
- 昔は保存食としてどの家庭でも作られ、親しまれていた



つぼん汁

錦町 上村 粹子

材料（10人分）

地鶏肉	300g
干し椎茸	中10枚
人参	1本
焼き豆腐	1丁
里芋	中8個
ちくわ	2本
こんにゃく	中1枚
薄口醤油	50cc
濃口醤油	50cc
酒	少々
水	10カップ

作り方

干し椎茸はもどしておく。
材料は同じくらいの大きさのサイコロ状に切る。
鍋に水を入れ、人参、焼豆腐を除く材料を加え、野菜が煮えたら人参をさらに加えて加熱する。
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。

ひとこと

- ・アクをていねいにとる。
- ・球磨地方では、赤飯には必ずつぼん汁はつき物。



あくまき

多良木町 有蘭 浅子

材料

もち米	1升
あく水 (竹灰利用)	約2リットル
竹の皮	12枚

作り方

もち米を洗ってあく水に一晩浸す。
翌朝ザルにあげて水切りする。
竹の皮を洗い をカップ1杯分を包んで竹皮ひもで結ぶ。
鍋に湯を沸かし、その中に を入れて4時間位ゆがき、ざるにあげて冷やす。

ひとこと

- ・あく水はその日のうちに作る。
- ・もち米の芯まで火がとおるよう、たっぷりの湯で十分に加熱する。
- ・砂糖を加えたきな粉をまぶして食べるとおいしい。
- ・もち米が生産され、竹林の多い球磨地方では節句や祭りに作られる季節のおやつ。



お茶万十

相良村 友田 十江

材料（50個分）

小麦粉	1 k g
イスパタ	4 0 g
卵	4 個
砂糖	5 0 0 g
塩	少々
粉茶	4 0 g
牛乳	2 0 0 cc
あんこ	6 0 0 g
水あめ	8 0 g
塩	少々

作り方

小麦粉とイスパタをふるいにかけて、よく混ぜる。

卵を割り、泡立て器でよく混ぜ、砂糖、塩、粉茶を入れ、さらに牛乳を入れてよく混ぜ合わせる。

、 で作ったものを混ぜ合わせてこね、耳たぶくらいの硬さに仕上げしてから30分程度ねかせる。

あんこと水あめ、塩を混ぜあんを作る。

を で包み、蒸し器で15分ほど蒸す。

ひとこと

- ・お茶の色を出すために、ベーキングパウダーからイスパタにかえた
- ・あんこのばさつきを押さえるために水あめを使用した。



焼き味噌

多良木町 徳田 フジ子

材料

味噌	5 0 0 g
ニラ	2 0 0 g
小麦粉	5 0 0 g
いりこの粉	1 0 0 g
砂糖	2 0 0 g
白ごま	1 0 0 g
赤唐辛子	少々

作り方

材料を全部ボールに入れる

水で少し柔らかくなるくらいに混ぜ合わせる

フライパンに油をひき、 を入れて、弱火でゆっくり焼く。両面に少し焦げ目がついた方がおいしい。



しもうらまんじゅう

天草市 横山 ハル子

材料 (50個分)

薄力粉	500 g
ベーキングパウダー	15 g
水	100 cc
卵	2個

サツマイモあん	
アヤムラサキ	350 g
ベニアズマ	250 g
砂糖	150 g

作り方

小麦粉にベーキングパウダーをあわせてふるっておく。

を分量の水と卵を入れ、ざっくり混ぜる。(こねない)

あんを作る。アヤムラサキとベニアズマを炊いてつぶし、砂糖を入れてよく練り上げる。

30gのあんを皮で包み、蒸気のあがった蒸し器で8分程度強火で蒸す。

ひとこと

- ・万十生地をあまりこね上げないこと。



こっぱ餅

天草市 吉永 三代子

材料

もち米	1升
こっぱ(カライモを干したもの)	1.5 kg
塩	大さじ1/2
砂糖(黒)	1 kg

作り方

もち米は一晩水につけて蒸す

もち米とこっぱは別々に餅つき機でついた後、混ぜ合わせて砂糖、塩を入れてさらにつく

もろぶたに を流し固めて切り分ける

ひとこと

- ・お菓子感覚で食べられるようやわらかくするため、もち米とこっぱは別々について、後で混ぜ合わせる。



たこの五目ずし

上天草市 矢野 シズ子

材料（5人分）

米	3合		
タコ	500g	A	酢 大さじ5
ごぼう	1/2本		砂糖 大さじ3
人参	30g		塩 小さじ2
ゆで筍	50g	B	砂糖 大さじ4
卵	2個		しょうゆ 大さじ5
紅生姜	適宜		みりん 大さじ1
青シソ	適宜		炭酸水 1.5カップ
		C	だし汁 2/3カップ
			醤油 大さじ1と1/2
			砂糖 大さじ1

作り方

米は洗ってざるにあげ、水を切っておく。

Aを鍋に入れ、砂糖、塩が溶ける程度に温めて合わせ酢を作る。

タコは塩をたっぷりふってよくもみ、水洗いをする。

鍋にBを入れ沸騰させ、 を入れ中火にして煮る。タコが柔らかくなったら火を止める。

を4～5ミリ位に小口切りにして、飾り用に少し取っておく。

人参、筍はせん切り、ごぼうはささがきにしてCで下煮しておく。

卵をよく溶きほぐし、砂糖小さじ1、塩少々で味付けして薄焼き卵をつくり、細い千切りにする。

青シソは千切りにする。

炊きあがったご飯を蒸らし終わったら、ご飯が熱いうちに の合わせ酢をまんべんなく回しかけ、 と を混ぜ合わせる。

器に を盛り、上に と紅生姜を飾る。

ひとこと

- ・タコは新鮮なものが良いが、冷凍保存したものでも良い。
- ・干しタコにしたものでも良いが、硬いので柔らかく戻して使用する。
- ・酢し飯が嫌いな場合は、米とたこ、野菜を一緒に炊き込んで「たこの五目めし」にしてもよい。



ぶえん寿司

上天草市 宮崎 寛子

材料 (15人分)

米	1 升		
生魚 (タイ、チヌ、スズキ、コノシロ)	500 ~ 700 g		
合わせ酢			
酢	220 cc	A	醤油 1 / 2 カップ
砂糖	260 g		砂糖 30 g
塩	30 g		酒 少々
まぜ具			
干し椎茸	6 枚	B	酢 1 / 2 カップ
人参	中 1 本		砂糖 80 g
ごぼう	1 本		しょうが 少々
干し大根	30 ~ 40 g		ねぎ 少々
ごま	少々		

作り方

米は洗って30分おき、洗った米と同量の水で炊く。

人参・ごぼうはささがき、干し椎茸・干し大根は戻してみじん切りにする。

まぜ具はAの調味料で味付けし、煮詰める。

魚は3枚におろし、皮を付けたまま、小さく切って塩20gをまぶしておく。
(1時間~2時間位おく。)

その後、Bの中に漬けておく。魚が酢で白くなるほうがよい。

ご飯はすし桶に取り上げ、熱いうちに合わせ酢を混ぜる。その後まぜ具を混ぜる。

のご飯が少し冷めたら酢につけておいた魚をザルにこして汁気を切り、ご飯と混ぜる。軽く押して上にごまをふってできあがり。

ひとこと

・ぶえん = 無塩、新鮮な魚のこと。取り立ての魚を酢でしめてご飯をまぜた、ほんのり甘い寿司は天草ならではの味。

・松島町の郷土料理といたら、鯛やこのしろ、チヌなど贅沢に使ったこのぶえん寿司。小さい頃から、祭りや結婚式など祝いの席では、必ずぶえん寿司でした。



このしろの姿寿司

天草市 松田 鈴子

材料

このしろ	10尾
塩	200g
砂糖	100g
酢	このしろがつかる量
米	5合
合わせ酢	
{ 酢	90~100cc
{ 砂糖	120~130g
{ 塩	20g

作り方

このしろのうろこを取り、腹から開き中骨を取りきれいに洗い水切りする。

このしろを開き塩をして、一晚塩漬けをしておく。

を取り出し、30分~1時間塩抜きしてザルにあげる。

このしろを開き、砂糖をボールに入れ、このしろがつかる量の酢を入れ、2時間~半日位漬けこむ。

このしろを取り出し水分をふき取る。ご飯に合わせ酢を入れて味付けをしておく。

このしろにすし飯を詰めて、形を整える。

ひとこと

- ・1匹ずつラップに包んだら、2~3日は固くならずにおいしく食べれます。
- ・このしろは鮮度の良いものを使用する。
- ・固くなったら網やオーブンで軽く焼いて食べる。
- ・天草地域でも、このしろの扱いは、背開きするところと腹開きにするとところとある。
- ・塩漬けを少し辛くしておくとお日持ちがよい。(塩抜きして使用する)
- ・「お頭つき」と言って縁起物でお祝いや祭り等には、必ず作られる。



たこ万

天草市 野崎 富美子

材料（60個分）

薄力粉	800 g
強力粉	200 g
水	440 cc ~
塩	少々
ドライイースト	10 g
ベーキングパウダー	15 g
ショートニング	少々
キャベツ	500 g
れんこん	250 g
山くらげ	200 g
マヨネーズ	少々
塩	少々
たこ	200 g

作り方

薄力粉、強力粉、水、塩、ドライイースト、ベーキングパウダー、ショートニングをケーキミキサーの中に入れてこね上げる。

こね上げたら、1個30gに計量する。キャベツ、れんこん、山くらげ、たこは細かくみじん切りに切って味を調える。

の生地の中に のあん20gをいれて包み、しばらくおいて発酵させる。

の膨れ具合を確認し、蒸気のあがった蒸し器で10分強火で蒸す。

好みで、タルタルソース・カクテルソースなどで食べる。

ひとこと

- 天草の地元で取れるたこを使用する。イーストとベーキングパウダーの組み合わせが、独特の歯ごたえを作る。



子守唄万十

天草市 尾上 秀代

材料

薄力粉	500 g
ベーキングパウダー	15 g
水	100 cc
卵	2個
あん	
夏豆	400 g
サツマイモ	200 g
砂糖	150 g
ワカメ	適量
カボチャ	適量
モロヘイヤ	適量
ヨモギ	適量
シソ	適量

作り方

小麦粉にベーキングパウダーをあわせてふるっておく。

を分量の水と卵白を泡立てたものを入れ、ざっくり混ぜる。

タネに5種の山海の幸をそれぞれ加え、バラエティ万十の皮を作る。

あんの材料の夏豆・サツマイモは、こくを出すためにあくを抜きすぎないように柔らかくゆで、ミキサーにかけ、砂糖を入れて練り上げる。

30gのあんを皮で包み、蒸気のあがった蒸し器で8分程度強火で蒸す。

ひとこと

- 地元で自生する「かつからの葉」を万十のしりすけとして使う。



せんだご汁

天草市 浜崎 マユミ

材料(20~30人分)

白菜	1.2 kg
人参	400 g
椎茸	200 g
いりこ	1/4袋
醤油	適量
ねぎ	2束
竹輪	2本
サツマイモ	2 kg
デンプン	1 kg

作り方

サツマイモの皮をむいてやわらかくなるまで煮てつぶす。

デンプンを に加えて耳たぶくらいの硬さに練り上げてしばらく置き、一口大の円盤状に丸めておく。

白菜はざく切り、人参はいちょう切り、椎茸は薄切りにする。

鍋にいりこのダシを取り、吸い物の味をつけて の野菜を入れる。

の中に 、ねぎを入れて出来上がり。

ひとこと

- ・ 芋(ジャガイモ)デンプンを使用する。
- ・ ダシはいりこを使う。
- ・ こね具合に注意(硬さ)。
- ・ 季節の野菜を何でも入れる。
- ・ 1個ずつ包んで冷凍して必要な時に取り出して使う。



からいも餅

上天草市 赤藤 七生子

材料(120個分)

もち米	1升
からいも	3 kg
砂糖	800 g
塩	30 g
よもぎ(ゆがいたもの)	300 g
あんこ	
そら豆	1升
砂糖	1.2 kg
塩	30 g
きな粉	3袋

作り方

もち米は前日洗って水につけておく。からいもは皮をむいて水につけ、あくを抜いた後、乱切りにする。

もち米を上げ、水切りをして蒸してつく。

からいもはやわらかく蒸して、あげぎわによもぎを上に乗せ、蒸す。

の中に を入れ、砂糖、塩を入れ、よく混ぜ合わせるように丁寧につく。

もろぶた(すしおけ)にきな粉を敷き、 を流し入れ、冷やす。

ほどよく固まったら1個分ずつ切り取ってあんこを入れて丸める。

ひとこと

- ・ よもぎは春のうちにやわらかい新芽を摘み、ゆがいて冷凍しておく。
- ・ からいも、よもぎは蒸しすぎないこと。
- ・ 昔から伝わったものに、砂糖、よもぎ等を入れた。



ちりめんだご汁

上天草市 中 妙

材料（10人分）

小麦粉	700 g
水	3リットル
椎茸	70 g
いりこ	100 g
ちりめん（釜あげ）	200 g
醤油	180 cc
酒	50 cc
調味料	少々
ねぎ	適量

作り方

鍋に3リットルの水を入れ、いりこでだしをとり、いりこは取り出す。その中にきざんだ椎茸、ちりめんを入れ、醤油、調味料で味をつけ、沸騰させる。小麦粉は塩少々を入れたぬるま湯で耳たぶ位の固さにこねる。こねた生地を5～6ミリ位の厚さに麺棒でのばす。のばした生地は幅8～9センチ位に切り、重ねて再度7ミリ位に切りほぐして鍋の中に入れて出来上がり。食べる時、刻んだねぎを入れる。

ひとこと

- ・だごの作り方がポイント
小麦粉は塩少々を入れたぬるま湯で耳たぶ位の固さにこねる。
- ・龍ヶ岳町の郷土料理といったら、ちりめんを贅沢に使ったちりめんだご汁。小さい頃から祝いの席などでは必ず出されていました。



魚ハンバーグ

天草市 田中 キヨ子

材料（12個分）

魚のすり身	500 g
玉ねぎ	1個
人参	小1本
ごぼう	1/2本
砂糖	30 g
塩	小さじ1
卵	1個
酒	小さじ1
パン粉	少々

作り方

魚を3枚におろして皮をはいでミキサーにかける
ミキサーにかけた「すり身」に砂糖、塩、卵、酒をそれぞれ加える。
ごぼう、人参をそいで、ごぼうは固ゆでする。
玉ネギはみじん切りにしておく。
にパン粉を加えて、ボールで混ぜ合わせる。
混ぜ合わせたすり身を60gずつ取り、ハンバーグの形に整えてフライパンで焼く。

ひとこと

- ・すり身にするとき、魚によって粘りがあったり、さっぱり味だったりするので、調味料の加減とか粘り合わせ工夫するようにする。
- ・御所浦町は漁業が盛んなところなので、市場とかに卸せない雑魚などをもらったりするので、その魚を有効利用にと思いついたものです。



河内晩柑ゼリー

天草市 岡本 トモエ

材料（10個分）

河内晩柑の絞り汁 （ジュース）	500 cc
水	350 cc
パールアガー	30 g
砂糖	90 g
ブランデー・リキュール	30 cc

作り方

パールアガーと砂糖を乾いたボールで粉末混合しておく。

河内晩柑の絞り汁（ジュース）を人肌位に温めておく。

鍋に分量の水を入れ、沸騰したらホイッパーで を徐々に加えて十分に溶かし、 のジュースを加えて、火から下ろす。

ブランデー・リキュールを加え、均一に混ぜ合わせ、容器に流し、固める。

ひとこと

- ・ 作り方 でパールアガーと砂糖をホイッパーで徐々に加え、十分に溶解してからジュースを加える。
- ・ ジュースの酸が強い場合、溶解温度を上げすぎない。（70 を目安にする）
- ・ 新和町は河内晩柑栽培が盛んなところで、初夏にふさわしいさわやかな味だと人気が出ています。生理落下が多く出るので、その有効利用として思いついたものです。

他に、甘夏ゼリーも上記の分量でできます。



みかん甘露煮

苓北町 山口 照美

材料

みかん（2S玉以下）	1 kg
砂糖	700～800 g
寒天（赤）	2本
水	300 cc

作り方

小みかんを洗って皮が透きとおる位までゆでる。（2回ゆでこぼす）

へたを斜めに切り込みを入れ、切り取る。

鍋に小みかんをへたの部分を上にして並べ、砂糖を半分入れ、弱火で火にかける。

水分が出てきたら残りの砂糖を入れ、濃いオレンジ色になるまで弱火で煮る。

別鍋に寒天を煮とかし、 のみかん汁も入れ木しゃくしで固めに練る。

小みかんをバットに並べ、へたの部分から を流し入れ、固める。

ひとこと

- ・ 最初のみかんのゆで具合、弱火で皮がはじけないように
- ・ 皮ごと食べますが、上品な味とみかんの香りが残った、甘い、デザートに最適です。



漁師のあんこう鍋

天草市 山下 富士夫

材料（5人分）

あんこう	1 kg
白菜	1 / 4 株
春菊	1 / 2 丁
人参	適量
えのき	適量
しめじ	適量
豆腐	適量
味噌または醤油	適量
ねぎ	適量

作り方

鍋にかつおだしを取り、醤油仕立てか味噌仕立ての薄味スープを作る。

熱した鍋に白菜、えのき、しめじ、人参を入れて一度蓋をして煮立てる。

煮立ったところにあんこう、春菊、豆腐を入れ、蓋をする。煮立ったら蓋を取り、火を止める。

もみじおろしにポン酢を加えたものであんこうや野菜を食べる。

ひとこと

- 食べ終わったら鍋の中を玉じゃくし等ですくって、スープに浸る分量のご飯を入れ、煮立ったら溶き卵、ねぎを加えて雑炊を作って食べる。
- あんこうを入れて、ひとふきしたら火を止める。



ざぜん豆

上天草市 立花 匡子

材料（50食分）

大豆	2 合 (2 8 0 g)
塩	6 g
砂糖	1 6 0 g
みりん	2 0 cc
醤油	5 cc
生姜	2 0 g
水	1 升 2 合 (大豆の約 6 倍)

作り方

大豆と塩を鍋に入れ水から煮る。

沸騰したら落し蓋をして吹きこぼれない火加減で30分煮て、火を止め、10分くらいおく。

さら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、生姜のせん切りを加え、5～10分程煮て出来上がり。

ひとこと

- 煮汁が多いときは、調味料を加える前に別の器に取り、他の煮物等に使うとよい。
- 最初、水から炊き出したほうがふっくらとした仕上がりになる。
- 夕方づくり、朝あたためたほうが味が良くなる。



あやむらさき大福餅（姫石さん）

上天草市 竹中 洋子

材料（30個分）

もち米の粉	4カップ
砂糖	2カップ
あやむらさきの汁 （生芋をすりおろし搾った物 または乾粉を使用）	2カップ
水	2カップ
片栗粉	適量
小豆こしあん	400g
黒ごま	大さじ3

作り方

小豆のこしあんに黒ごまをすりつぶし混ぜておく。

厚手の鍋に砂糖、あやむらさきの汁、水を入れ煮立ったら、ふるいにかけてもち米の粉を入れ手早くかき混ぜ、粘りがでたら火を止める。片栗粉をバットに広げのせる。

を約30個にちぎりあんこを入れ丸める。

ひとこと

- ・きれいなうす紫色に仕上げること
- ・もち米と水のかきませ方、ねばりの出し方



海鮮ませごはん

天草市 長塚 巳樹

材料（10人分）

ごぼう	中1本
大根	中1 / 3本
人参	小1本
干し椎茸	小5枚
ちくわ	1 / 2本
板付	1 / 2枚
天ぷら	1 / 2枚
エビ	10匹
イカ	焼イカ4はい
いりこ	20匹
山菜	150g
醤油	1 / 4カップ
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2

作り方

ごぼうをささがき、大根をいちよう切りにしてゆで、その後水分をとる。干しいたけをもどして、みじん切りにする。

人参をせん切りにする。

イカを焼いてみじん切り、いりこをみじん切りにする。

ちくわ、板付、天ぷらをみじん切りにする。

山菜を袋から出し、水で洗いざるに入れて水切りをする。

エビはさっとゆで、少し大きめに切る。切った材料を油で炒めて、砂糖、醤油、酒で味付けをして、ご飯に混ぜて盛り付けをする。

ひとこと

- ・醤油で炒めるとき、味が濃くならないようにする。エビ、イカの色彩を出すため、あまり長くゆでない。炒める時、油を多めに使う。



かしの実こんにゃく

天草市 藤森 静美

材料（5人分）

かしの実澱粉	1合
水	5合

作り方

容器（ステンレス製又はアルミ製）に材料を入れ良く混ぜる

鍋（ステンレス製又はアルミ製）に移し、温めながら混ぜる。はしにまとわりつく程度。

角型の容器に移し、表面を均等にならし冷ます。常温で半日程度。

適当な大きさ（1 cm × 3 cm × 5 cm）に切り、酢味噌（甘口）をつけて食べる。

ひとこと

- ・温めながら混ぜるとき手を止めないこと
- ・鉄製の鍋、包丁は使用しない



たこめし

天草市 浦川 由美子

材料（5人分）

米	4.5カップ
水	720 cc
たこ	400 g
人参	1本
ごぼう	1本
大根	10 cm
干し椎茸	5枚
だし昆布	10 cm
調味料	
{ 醤油	90 cc
{ 酒	30 cc
{ みりん	30 cc

作り方

米は洗い水を切っておく。

たこは塩でもみ、きれいに洗い5ミリ位のぶつ切りにする。

大根は拍子切りに、人参、ごぼうはさがきに、干し椎茸はせん切りにする。

と出し昆布を入れて普通に炊く。昆布は沸騰直前にとり出す。この時、醤油、酒、みりんを加える。

ひとこと

- ・タコは塩でよくもみ洗いをする事。
- ・水加減を分量どおり計ること。
- ・調味料を途中で入れるので、タイミングを合わせる事。



おふくろまんじゅう

天草市 坂本 エツヨ

材料（90個分）

小麦粉	1 kg
ベーキングパウダー	大さじ 1 / 2
ソーダー	大さじ 1 と 1 / 2
塩	少々
砂糖	500 g
卵	3個
サラダ油	大さじ 2
酢	大さじ 2
水	400 cc
あんこ	2.5 kg

作り方

小麦粉、ベーキングパウダー、ソーダー、塩をまぜ、ふるいにかける。

の中に砂糖を入れ、ふるいにかける。卵を泡たて器でよく混ぜ、サラダ油を入れる。

水400 ccの中に、酢を入れてよく混ぜる。

の中に を入れ、泡たて器でよく混ぜる。

をふるいにかけながら の中に入れて混ぜ、よくこねる。（耳たぶより少しやわらかめ）

あんこを、25 g位に丸める。

よくこねた材料を26 g位に分け、その中にあんこを入れて丸め、うす板の上におき、蒸し器で10分位蒸す。

ひとこと

- ・地元で取れた夏豆や小豆を使って、こしあんや、つぶしあんを作っている。
- ・こね加減を工夫する。
- ・昔から、お盆や田植えには、必ずといっていいほど家庭で作られており、ソーダーが入っているので、腐敗しにくい利点もあり、夏場でもよく作られる。



晩柑ピールの梅しそ巻き

天草市 野中 千恵子

材料（2個分）

晩柑L玉の皮	2個分
米ぬか	50 g
砂糖	225 g
グラニュー糖	50 g
梅干しのしそ	

作り方

晩柑の外皮をピーラーできれいに剥く。

4～6等分に切り目を入れ剥く。

鍋に皮と、袋に入れた米ぬかをたっぷりの湯で15分湯がく。

2～3度きれいに押し洗いし、水分を切り50 ccの果汁と砂糖で20分程度汁気がなくなるまで煮つめる。

トレイに広げグラニュー糖をまぶし、よく乾燥させる。

食べやすい大きさに切り、梅干のしそで巻く。

ひとこと

- ・米ぬかと一緒に湯がくことで、えぐみがとれる。
- ・果汁を加えて煮つめることで、晩柑の風味がよい。



きだこ鍋

天草市 宮木 ユリ子

材料(5人分)

きだこ(ウツボ)のあら	300g
玉ねぎ	大1個
じゃがいも	600g
椎茸	5枚
しめじ	1袋
深ねぎ	2本
みそ	300g
砂糖	小さじ1

作り方

ウツボの刺身などをとった残りの部分(あら)を一口大に切る。
じゃがいも300gはすり下ろして、デンプンをとっておく。
残りのじゃがいも300gは皮をむき、乱切りにして茹でる。
茹で上がったじゃがいもは、裏ごしにかけてのデンプンを混ぜて団子にする。
の団子は、食べやすいように切っておく。
鍋に2リットルの水と、ウツボのあらを入れて、強火にかける。沸騰する直前に灰汁をすくい取り、中火で3分程度煮る。

3分経ったら、火を強めて沸騰したら、椎茸、しめじ、玉ねぎ、深ねぎ、の団子の順に入れる。

再び鍋が沸騰してから、味噌を溶きながら入れ、最後に砂糖を加える。

ひとこと

- ・ウツボのあらは、必ず水から入れる。
- ・じゃがいもの団子は沸騰している時に加えないと崩れやすい。
- ・最後に加える砂糖は味噌のうま味を引き出すためであるが、玉ねぎで十分甘みがでていれば、砂糖は加えなくてもよい。
- ・地元では古くからきだこ料理は親しまれており、祝い事には欠かせない食材となっている。



たこ飯

天草市 吉田 陽子

材料（5～6人分）

米	4合
干し椎茸	2枚
ゆでたこ	150g
人参	50g
ごぼう	50g
調味料	
薄口醤油	大さじ5
酒	大さじ2
みりん	大さじ1

作り方

米は洗ってざるにあげておく。
ごぼうはさがきにしてアクをぬく。
ゆでたこは小口切りにする。
水でもどした椎茸、人参は大きめのみじん切りにする。
米と材料を炊飯器に入れ、調味料を加え5，5～6合の目盛りまで水を入れて炊く。

ひとこと

- ・たこは塩もみしてからゆでる。又、ゆでる時に塩をひとつまみ入れることでぬめり、生くささがとれる。
- ・たこは夏場にとれるので、下処理して、冷凍保存している。
- ・暑気払いにたこを食べる習慣があった



八モしゃぶ

上天草市 山本 二徳

材料（6人分）

八モ	1匹
(おろしたもので600g)	
昆布	10～20cmを1枚
酒	50cc
酢味噌(つけだれ)	
味噌	1カップ
砂糖	1カップ
米酢	1/3カップ
ごま	適量
すり生姜、練り辛子	

作り方

酢味噌の材料をすり鉢でよくすり混ぜる。お好みで、すり生姜などを加える。
骨切りした八モを一口大(2～3センチ程度)に切り分ける。
小鍋に半分程度の量の昆布出し汁を取る。

に酒を加えて沸騰させる。

に5～6片の八モを入れる。

八モが室温の場合で約6秒、冷蔵庫から出したばかりで冷たいときなどは10秒程度、沸騰しただし汁で煮る。

鍋から取り上げ、熱いうちに酢味噌につけて食べる。

つけだれは、大根おろしを加えたポン酢や、梅肉などでもおいしい

ひとこと

- ・八モの湯通しのタイミングに気をつける。短すぎると生煮えで、長すぎると煮くずれてうまみが出てくる。
- ・八モがあたたかいうちに食べる。
- ・地元では八モの水揚げが多く、八モのおいしさを伝える活動をしています。



たこの炊き込み御飯（タッコみめし）

天草市 本田 千恵子

材料（10人分）

米	1升
薄口しょうゆ	180cc
干ダコ	小2匹

作り方

干ダコは、金網などでさっと焼き、小さく刻む。

米は普通に洗う。

炊飯器に、米、薄口しょうゆを入れ、残りは普通に水を入れ、刻んだ干シダコを入れて炊く。

ひとこと

- ・干シダコはよく干しあがったものを使用する。



あぶり鯛

天草市 五十嵐 久人

材料（4～5人分）

マダイ	1.2～1.5kg
-----	-----------

作り方

マダイのウロコを取り、3枚におろす。タイの身を菜箸で押さえながら、バーナーで身側から焼き、次に皮側を焼く。氷水でさっと冷やし、ふきんで水気を切る。

包丁で好みの厚さ（7～10ミリ）に切って、紅葉おろしで食べる。

あるいは、寿司や手巻き寿司の具や、お茶漬け、サラダにしてもおいしく食べられる。

ひとこと

- ・タイの身を焼くときは、火が通りすぎないようにする。焼きすぎるとぱさぱさしておいしくない。また、身がそるのを防ぐため、菜箸や串で身を押しさえて焼くと焼き上がりがきれいになる。
- ・地元産洋食マダイの消費拡大のため美味しい食べ方を提案しています



晩柑シフォンケーキ

苓北町 松本 香代子

材料（1個分）

小麦粉（県内産）	145g
卵	6個
砂糖	115g
牛乳	60cc
サラダ油	60cc
晩柑	1/2個
砂糖、グラニュー糖	

作り方

晩柑は果汁と果皮に分けておく。果皮は水にして苦みを取った後、同量の砂糖で煮て、グラニュー糖をまぶしておく。

卵は卵白と卵黄に分けておく。卵白に砂糖を3回に分けて入れ泡立てる。

卵黄のボールに、（牛乳＋果汁）120ccを入れ混ぜる。次にサラダ油を入れ、さらに混ぜる。小麦粉を振り入れ、混ぜる。

泡立てた卵白を に3回に分けて入れ、よく混ぜ合わせる。

小さく刻んだ晩柑のピールを入れる。23センチの型に流し込み、180度のオーブンで33分焼く。

ひとこと

- ・果皮は晩柑の特長を出すために苦みを取りすぎない。



野菜おこわ

天草市 齋藤 久美子

材料（4人分）

もち米	1升
干しいたけ	3枚
切り干し大根	100g
油揚げ	1枚
ごぼう	小1本
にんじん	小1本
たけのこ	100g
ちくわ	1.5本
薄口しょうゆ	1カップ
酒	大さじ3
塩	大さじ1
鶏肉、花かつお、昆布	

作り方

もち米は前日洗ってから水につけておく。

干しいたけ、切り干し大根は水につけてやわらかくする。しいたけの戻し汁は具の炊き汁に使う。

全部の材料はささがきまたは短冊切りにする。

大きめの鍋に具を入れてひたひたよりやや少なめに戻し汁と水を入れて煮る。

具が煮えたら、酒、塩、しょうゆを入れ、濃いめの味付けで汁がなくなるまで煮る。

もち米は水切りし、蒸し器で40～50分蒸し、蒸気が立ったらすし桶にとり、と混ぜ合わせ再び蒸し器に入れ、4～5分蒸す。

大きめの器に盛り、ごまを振りかける。

ひとこと

- ・お盆や正月、各種行事の時には必ずどこの家庭でも野菜おこわを作っていた



ひじきの炒り煮

天草市 荒木 伸代

材料

ひじき（戻したもの）	200g
人参	1/2本
油揚げ	1/2本
こんにゃく	1/2丁
ごぼう	小1本
グリーンピース	小1缶
ゆで大豆	1袋（200g）
だし汁	50cc
みりん	50cc
酒	50cc
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ5
ごま油	大さじ2
いりごま	適宜

作り方

ひじきは水で戻してよく洗い、食べやすい大きさに切っておく。

人参、こんにゃく、油揚げは細切りにし、ごぼうはさがきにしておく。

フライパンにごま油を熱し、人参、こんにゃく、ごぼうを炒め、ある程度火が通ったら、ひじき、油揚げ、ゆで大豆を加えてさらに炒める。

にだし汁とみりん、酒、砂糖、しょうゆで味をつけ、水気がなくなるまで煮含め、最後にグリーンピースとちりめんじゃこを加えてひと煮立ちさせる。

器に盛りつけてから、いりごまをふる。



海鮮いろいろカナッペ

天草市 川端 延代

材料（4人分）

マダイ等の白身魚	半身
ワカメご飯	茶わん3杯
イカ	小1匹
タコの足	3本
エビ	10尾
トマト	1個
キュウリ	1本
パプリカ、バジル、パセリ、ピーマン、レモン、にんにく、青しそ	
ワインビネガー、マスタード、オリーブオイル、塩、こしょう、明太子、レモン汁、味噌	

作り方

魚に薄く塩を振り、しばらくおいた後で、ひとくち大に切る。

に片栗粉をまぶし、うち5切れはゆで、残りは油で揚げる。

トマト、キュウリ、パプリカ、バジル、パセリをみじん切りにし、ワインビネガー、マスタード、オリーブオイル、塩、こしょうで味をつける。

イカ、タコ、エビを塩茹でし、一口大に切り、とあわせる。

ワカメご飯を麺棒で薄くのぼし、サラダ油とオリーブオイルを引いたフライパンで焼く。（8枚作る）

ゆでておいたの5枚と味噌、マヨネーズ、マスタード、レモン汁を合わせる。

にを塗る。

レモンと明太子を混ぜてソースを作る。

のうち4枚にはを乗せる。4枚には揚げた魚をのせ、パプリカ、ピーマン、しそ、レモンをのせ、をかける。



晩柑ピール入りクッキー

上天草市 中村 和子

材料（80個分）

晩柑ピール	50g
小麦粉	200g
砂糖	100g
バター	100g
卵	1個
ベーキングパウダー	小さじ1
バニラエッセンス	少々
ショートニング	少々

作り方

- ・晩柑ピールは、晩柑の皮を水煮して苦みを取った後砂糖（同量）で煮て作っておく。
- 薄力粉とベーキングパウダーはあわせてよくふるっておく。
- バターは常温で柔らかくし、白っぽくなるまですり混ぜる。
- に砂糖を入れて混ぜ合わせる。
- に卵ををいれてまぜあわせ、さらに、エッセンスとピールを入れて混ぜる。
- に を混ぜ合わせる。
- をひとかたまりにして冷蔵庫で50～60分ねかせる。
- 天板に大さじ1杯くらいの大きさに丸めて並べる。
- オーブンで160度で25分くらい焼く。
- ひとこと
- ・晩柑ピールは、多いときにたくさん作って冷凍しておく。



晩柑ムース

上天草市 野田 静代

材料

晩柑果汁	500cc
生クリーム	200cc
牛乳	200cc
砂糖	130g
パールアガー	20g
水	150cc

作り方

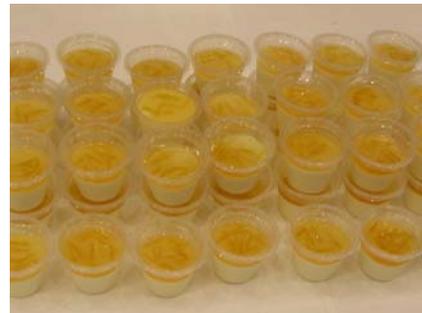
アガーに砂糖の半量を混ぜ、水を加えてよく混ぜ、火にかけて煮溶かす。晩柑果汁、牛乳、残り半量の砂糖を混ぜておく。

生クリームを角が立つくらいに泡立て、 を加えて混ぜ、さらに を加えて混ぜる。

をミキサーにかけ、容器に入れて冷やし固める。

ひとこと

- ・分離しやすいので、ミキサーにかける



このしろの姿寿司

上天草市 池田 良子

材料（4～5人分）

このしろ	3尾
酢じめ用	
塩	大さじ2
酢	150 cc
砂糖	120 g
酒	少々
米	2.5合
合わせ酢	
酢	100 cc
砂糖	100 g
塩	
しょうが	少々
ネギ	少々

作り方

このしろは背中から開き、中骨を取り除き、内臓を出して良く水洗いしておく。

このこのしろに塩大さじ2をふって一昼夜程度置く。さらに酢でこのしろを洗い、水気を切る。

酢じめ調味料を混ぜ合わせ、その中にこのしろを4～5時間漬けておく。

米は洗って30分おき、普通に炊く。炊きあがったら分量の合わせ酢とみじん切りのしょうが、ネギを入れて混ぜ、冷ましておく。

このこのしろの水気をふきん等でふき、のすし飯をこのしろの背から詰め、形を整えるとできあがり。

ひとこと

- ・背開きしたこのしろの腹を良く洗っておかないと、生臭くなる。
- ・昔から晴れの場等でよく食べられていました。



ガザミコロッケ

上天草市 木本 隆子

材料（4人分）

ガザミ	2匹（300g）
じゃがいも	5個（400g）
人参	1本（50g）
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適量
卵	適量
パン粉	適量

作り方

ガザミの表面をよく洗う。

大きめの鍋にお湯を沸騰させ、塩を少々（大さじ1杯程度、海水より薄い位を目安とする）入れる。

ガザミを入れ、再び沸騰してから10分間ほどゆでる。

茹で上がったら殻をはがし、箸等で身をきれいに取る。

じゃがいもと人参は皮をむき、やわらかくなるまで煮る。じゃがいもは細かくつぶし、人参は5ミリ角ほどに細かく切る。

ガザミの身とじゃがいも、人参を混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を整えた後で、適当な形に整える。

小麦粉、卵、パン粉の順にまぶし、170度の中温の油で4～5分間揚げる。

表面がこんがりとキツネ色になり、浮いてきたらできあがり。

ひとこと

- ・新鮮なガザミを使用する。ガザミは水が沸騰してから入れること
- ・ガザミの足の身を取るときは、はさみで開いてから取り出すと、きれいに取れる。



せんだご汁

上天草市 松本 恵子

材料（1人分）

さつまいも	45 g
塩	少々
芋澱粉	20 g
うすあげ	10 g
鶏若肉	10 g
人参	10 g
玉ねぎ	20 g
白菜	25 g
干しいたけ	1 g
かまぼこ	8 g
小ねぎ	5 g
いりこ（煮干し）	1.5 g
薄口しょうゆ	4 cc
酒	2 cc
水	80 cc

作り方

さつまいもは皮を厚くむいて、乱切りにして塩を少々加えてゆでる。（ゆで汁は取っておく）ゆであがったら水気を切り、良くつぶす。

熱いうちに芋の1/3量の芋澱粉を加え、耳たぶくらいの硬さにこねあげ、棒状にして1cm厚さに切る。団子はゆでておく。

薄揚げは油抜きして千切り、人参、白菜、戻しいたけも千切り、玉ねぎは薄きりにする。

鍋に水を入れ、いりこでだし汁を取り、鶏若肉、野菜等を加えて煮込む。アクは取り除く。

調味料を加え、かまぼこと の団子を入れ、ひと煮立ちさせる。火を止めて、小口切りの小ねぎを散らし、できあがり。

ひとこと

- ・原料のさつまいもは、肉質が黄色のものがよい。季節の野菜（大根、ごぼうなど）をいれてもよい。だしは、いりこやイワシの干したものの、貝を使っても良い。
- ・さつまいもの品種やゆで方により、澱粉の量を調整すること。
- ・せんだごの「せん」とは澱粉の総称で「洗」という意味。



3. くまもとふるさと食の名人認定制度について

「くまもとふるさと食の名人」とは

各地域で郷土の伝統料理等について卓越した知識、経験、技術等を有し、伝承活動等に取り組んでいる人を県が認定、地域での食文化発信の拠点としてふるさとの食の普及啓発活動を展開します。

(認定の要件)

- ・くまもとの郷土食に関わる卓越した技術、地域内で生産される食材の加工、料理に関する技術を有する者で、活動の実績があり、地域において相当程度評価されていること。
- ・技術を公開し、各種イベントや講座、教育現場で指導、協力、実演ができること。
- ・食材生産現場（農林水産業）からの情報発信ができること

(技術の種類)

- ・伝統料理：地域の食文化の中で伝承されている料理
- ・新郷土食：地域の食材を活用し、地域に根ざした加工・料理法を生かし、新たな郷土食として定着されつつある料理、定着させたい料理
- ・特産加工品：地域生産物に付加価値を付け、消費拡大とともに生産拡大につながる料理

(認定手続き)

- ・県知事は、地域振興局、熊本農政事務所を經由して市町村長へ推薦を依頼し、市町村長は関係団体等と連携のうえ、該当者を推薦します。

くまもとふるさと食の名人の活動

郷土料理や、地域生産物を活用した料理・加工について、学校や地域において講話や実習指導等を行いながら、食農教育活動や食文化継承活動に取り組みます。

5. 「くまもとふるさと食の名人」についての問い合わせ先

熊本県農林水産部 農業経営課	〒862-8750 熊本市水前寺6丁目18番1号 TEL 096-333-2376
熊本農政事務所 農業普及指導課	〒860-0842 熊本市南千反畑町4-33 TEL 096-352-4111(代)
宇城地域振興局 農林部 農業普及指導課	〒862-8750 宇城市松橋町久具400-1 TEL 0964-32-0351
玉名地域振興局 農林水産部 農業普及指導課	〒865-0016 玉名市岩崎1004-1 TEL 0968-74-2136
鹿本地域振興局 農林部 農業普及指導課	〒861-0594 山鹿市大字山鹿1026-3 TEL 0968-44-2118
菊池地域振興局 農林部 農業普及指導課	〒861-1331 菊池市大字隈府1272-10 TEL 0968-25-4201
阿蘇地域振興局 農林部 農業普及指導課	〒862-8750 阿蘇市一の宮町宮地2402 TEL 0967-22-5212
上益城地域振興局 農林部 農業普及指導課	〒861-3206 上益城郡御船町辺田見396-1 TEL 096-282-2017
八代地域振興局 農林水産部 農業普及指導課	〒866-0811 八代市西片町1660号 TEL 0965-33-3524
芦北地域振興局 農林部 農業普及指導課	〒869-5461 葦北郡芦北町大字芦北2670 TEL 0966-82-5194
球磨地域振興局 農林部 農業普及指導課	〒868-8750 人吉市西間下町86-1 TEL 0966-22-5636
天草地域振興局 農林水産部 農業普及指導課	〒863-0013 本渡市今釜新町3530 TEL 0969-22-4262

発行／熊本県農林水産部農業経営課

〒862-8570 熊本市水前寺6丁目18番1号

電 話 096-333-2376 (ダイヤルイン)

F A X 096-382-6934