

## 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。



## 手作りこんにやく

山鹿市 坂本 トヨ子

### 材料（1回分）

乾燥したこんにやく芋 1 kg  
あく水 2.7リットル

### 作り方

こんにや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。

のこんにやくを取り出し、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。舌でなめてピリツとする位の濃さにする。

### ひとこと

こんにやくは刺身・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。

