

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と焼く。
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



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。

