

## 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き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	200g ~ 300g
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	200g前後を6個
ひき肉(合挽)	200g
玉ネギ(みじん切り)	200g
人参(4ミリ角さいの目切り)	100g
グリーンピース(塩少々でゆでる)	150g
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 Tongue（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	
A { 醤油	大さじ3
砂糖	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
塩	少々
薄焼き卵	
B { 卵	2個
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

