

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る



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）と煮干を入れて火にかける。

沸騰したらしばらくして煮干をあげる。

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、じょうのうも取しておく。

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 酢 塩	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 砂糖 塩	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、混ぜを繰り返し、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。

