

## 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	
アヤマラサキ	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。アヤマ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、一晩塩漬けをしておく。

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	700g
水	3リットル
椎茸	70g
いりこ	100g
ちりめん（釜あげ）	200g
醤油	180cc
酒	50cc
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	500g
玉ねぎ	1個
人参	小1本
ごぼう	1/2本
砂糖	30g
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。  
沸騰したら落と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、大根をいちょう切りにしてゆで、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ばし、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	50 g
小麦粉	200 g
砂糖	100 g
バター	100 g
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

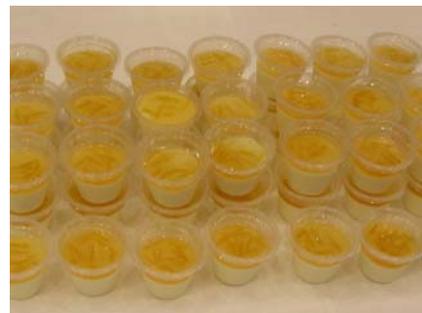
晩柑果汁	500 cc
生クリーム	200 cc
牛乳	200 cc
砂糖	130 g
パールアガー	20 g
水	150 cc

### 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。

