『次代に伝えたいふるさとのおやつレシピ』

『次代に伝えたいふるさとのおやつレシピ』

©2010 熊本県 くまモン

くまモンおやつプロジェクト

熊本県

くまもと
ふるさと
食の名人

『次代に伝えたいふるさとのおやつレシピ』

発 行 日　平成26年2月
発　　行　熊本県農林水産部経営局むらづくり課
〒862-8570 熊本県熊本市中央区水前寺6丁目18番1号
TEL:096-333-2415
監　　修　福島 朝羽(料理研究家)
制作・印刷　株式会社 トライ
〒861-0105 熊本県熊本市北区植木町味取373番1号
TEL:096-273-2580

『次代に伝えたいふるさとのおやつレシピ』

はじめに

私たちのふるさと熊本は、恵まれた気候や自然、これまで築きあげられてきた生産基盤を活かし、豊富な農林水産物が生産されており、これを活用した様々な郷土料理や加工品等が生まれ、熊本の風土と伝統に満ちた食文化が継承されています。

こうした中、県では、平成13年度から、県下各地域で郷土の伝統料理等について、卓越した知識・経験・技術等を有し、伝承活動等に取り組んでいる方を「くまもとふるさと食の名人」（以下「食の名人」という。）として認定し、食育活動や地産地消の推進を図ってきました。

さらに、平成24年度からは、子どもたちが本県産の農林水産物を使った栄養面を考えたおやつを食べることができるような環境づくりを進めるため「くまモンおやつプロジェクト」を展開しています。その一環として、次世代に広く伝えるため、ふるさと食の技交換会を開催するなど、食の名人による昔ながらのおやつや創作のおやつを発掘し、その技術のとりまとめを行ってきました。

そしてこのたび、この2年間の成果として、52品のおやつを掲載した「次代に伝えたいふるさとのおやつレシピ集」を作成しました。

ぜひ多くの皆様方に、このレシピ集を活用していただき、それぞれの家庭、学校、地域、グループ等で「ふるさとのおやつ」を楽しむ機会を作っていただければと期待しています。

平成26年2月
熊本県農林水産部経営局むらづくり課長
潮崎　昭二

くまもとふるさと食の名人

食の名人のレシピは、地産地消サイト内の「くまもとふるさと食の名人コーナー」で公開しています。

くまもとふるさと食の名人　検索

携帯版はこちらから

O・Y・A・T・S・U

目次

Recipe

宇城	豆菓子	02
	から芋あん入りよもぎ饅頭	03
	桜　餅	04
	生姜黒糖かりんとう	05
	柚子マーマレード	06
上益城	豆だご	07
	おはぎ	08
	かりんとう	09
	栗の渋皮煮	10
	トマトゼリー	11
熊本	大根餅	12
	みかんの葛もち風	13
	みかんムース	14
	おいもケーキ	15
玉名	しまだご	16
	味噌だご	17
	みかんもち	18
	シンデレラのチーズケーキ	19
	黒大豆ドーナツ	20
鹿本	きゃあもち	21
	とじこ豆	22
	三色かりんとう	23
	ジャガボール	24
菊池	ゆべし	25
	いきなり団子	26
	みたらし大根もち	27
菊池	いりことサツマイモのあまから煮	28
	ニンジンのスクエアケーキ	29
阿蘇	あられ	30
	やせうま	31
	ゆであげだんご	32
	大葉ロール	33
	落花生豆腐	34
八代	みょうが饅頭	35
	晩白柚のぽんたん漬け	36
	つみれドーナツ	37
	さつまいもの包み揚げ	38
	生姜菓子	39
芦北	甘夏万十	40
	大宝巻き	41
	もちもち柔らか羽二重もち	42
	たまねぎの砂糖漬け	43
	そば団子	44
球磨	ねったんぼ	45
	あん入りちまき	46
	みそゆでだんご	47
	栗入りむし万十	48
	あくまき	49
天草	こっぱ餅	50
	からいももち	51
	晩柑ピールの梅しそ巻き	52
	晩柑シフォンケーキ	53

監修　福島 朝羽（料理研究家）

「次代に伝えたい
ふるさとのおやつ」

KUMAMOTO
宇　城
UKI

「次代に伝えたい
ふるさとのおやつ」

豆菓子　森　令子

材料

水……300cc
小麦粉（薄力粉）……1kg
砂糖……1kg
ピーナッツ（落花生）……500g

作り方

①水300ccを沸騰させる。
②沸騰したお湯の中に砂糖とピーナッツを一度に入れる。
③ ②がグツグツし始めたら、砂糖が透明にならないうちに小麦粉を入れて、焦げないように底から何度も混ぜる。
④小麦粉に完全に火が通るまで弱火にして混ぜ続ける。
⑤箱にラップを敷き流し入れる。固く粘りけがあるので、熱さに気をつけて、別のラップの上から指を使って形を整える。
⑥冷めて固まったら、箱を裏返してまな板に置き、切り分ける。
※白砂糖を黒砂糖に代えると、コクのある味に仕上がる。
※⑤の前にまわりにきな粉をまぶしてもよい。
※小麦粉は砂糖が透明になる前に入れること。

料理にまつわる話　三角地方に伝わる伝統菓子で、古くは冠婚葬祭・お正月・お盆の時に作られていました。

まめ知識　ピーナッツは、脂肪分とタンパク質に富む高エネルギー食品です。

KUMAMOTO
宇　城
UKI

から芋あん入りよもぎ饅頭　髙田 薫

材料（30個分）

- ホットケーキミックス ……500g
- 小麦粉（中力粉）……75g
- よもぎ（茹でたもの）……50g
- さつまいもあん（35g×30コ）……1,050g
  - 皮をむいたさつまいも …1kg
  - 砂糖 ……200g
  - 塩 ……5g
- ニッケの葉 ……30枚
- 水……420cc
- 重曹 ……適宜

作り方

①よもぎは、重曹を入れた湯で茹でておく。
②さつまいもは 1cm 位に切り、水にさらし蒸して、砂糖と塩を入れ、潰して約35gに丸めておく。
③ホットケーキミックスと小麦粉をふるいにかけて混ぜる。
④よもぎを分量の水とともにミキサーにかける。
⑤ ④をふるった粉に入れてこねる。
⑥からいもあんを⑤でくるんで、ニッケの葉を下に敷く。蒸気の上った蒸し器で8～10分蒸す。
※蒸す時間を長くし過ぎると色が悪くなるので注意。

料理にまつわる話

山にあるニッケの葉を利用し、色・香りのよい饅頭を作りました。
前もってあんを作っておくことで、手早くできます。

まめ知識

よもぎには、良質な葉緑素・ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれ、薬草としても用いられています。

KUMAMOTO
宇　城
UKI

「次代に伝えたい
ふるさとのおやつ」

桜　餅　吉村 紀代子

材料(30個分)

もち米……3合
あん……300g(10g×30コ)
桜の葉(塩漬けにしたもの) 30枚
シロップ
A 砂糖 ……100g
A 水……300cc
A 食紅 ……少々

作り方

①もち米は洗って一晩水に漬けてザルに上げて水切りする。
②別の鍋にAのシロップを作っておく。
③湯気の上がった蒸し器に①の米を入れて蒸気が上がるまで蒸す。
④ ③を②の中に入れて手早く混ぜ 2～3分蓋をしておく。
⑤ ④をもう一度蒸し器に戻して7～8分蒸し返す。
⑥桜の葉は水に浸けて30分位塩抜きし、水気を切る。
⑦蒸し上がったもち米を片手に広げて、丸めておいたあんを手早く包み、桜の葉で巻き形を整える。

料理にまつわる話

3月3日、ひな祭りには必ず作って祝っていました。
桜の葉は大島桜や八重桜の葉を使っています。
桜餅を作る季節になると春を感じます。

まめ知識

桜の葉には殺菌効果があり、桜餅はそれを生かした食品です。
また、香りにはリラックス効果もあるといわれています。

「次代に伝えたい ふるさとのおやつ」

KUMAMOTO
宇城
UKI

生姜黒糖かりんとう　高村 ひろ子

材料（60本分）

A
- 小麦粉（薄力粉）…250g
- 小麦粉（強力粉）…250g
- 白ごま ……大さじ 1.5
- 塩……2.5g
- 砂糖 ……5g

B
- 生イースト ……40g
- 生姜繊維 ……30g
- 卵 ……半個
- はちみつ……大さじ1
- サラダ油 ……5cc
- 牛乳……400cc

C
- 黒糖 ……75g
- 砂糖 ……25g
- 塩……2.5g
- サラダ油 ……11cc
- 生姜汁 ……50cc
- グラニュー糖 ……適量

作り方

①生姜をすりおろして汁と繊維に分けておく。
②Bの材料を混ぜる。
③AとBを混ぜ合わせてこねる。ビニールの袋などに入れ50分程寝かす。
④まな板などに粉を敷き、めん棒で伸ばして切る（切る大きさを均一にする）。
⑤160℃位の油で揚げる（2度揚げにする）。
⑥Cの材料を鍋にかけ、弱火にして泡が小さくなってきたら⑤をからめる。
⑦ ⑥をバットに移し、グラニュー糖をまぶす。

料理にまつわる話

生姜は、今話題の体を温める燃焼系の食べ物です。丸ごと使って、黒糖も加え日持ちのするお菓子にしました。

まめ知識

生姜には、血行促進作用・鎮痛作用・抗炎症作用などがあるといわれています。

KUMAMOTO
宇　城
UKI

「次代に伝えたい
ふるさとのおやつ」

柚子マーマレード　井澤 るり子

材料（400ccビン：6本分）

柚子（無農薬）……1kg
砂糖……1.5kg
水……900cc
保存用のビン

作り方

①柚子は洗って皮と果肉に分け、皮は細く刻む。ビンと蓋は大鍋に入れて煮沸消毒をする。
②鍋に分量の1/2の水を入れ、果肉を加えてよく潰す。潰れたら火をつけ、かき混ぜながら煮溶かす。別の厚鍋に金ザルを敷き、②をこす。
③こして残った袋と種に、残りの水を加え②と同様によく煮溶かす（袋が煮溶ける程度）。再び厚鍋に煮汁をこし、ザルに残った種と筋は捨てる。
④ ②③を厚鍋に入れ火にかけ、焦げないように時々底からかき混ぜる。煮立ったら、刻んでおいた皮を入れる。再び煮立ったら砂糖を全量入れ、あくをすくい取る。
⑤消毒をしたビンに④を手早く入れ、蓋をして逆さまにしておく。冷めたらぬるま湯でビンを洗い、ふきあげる。

料理にまつわる話
地元のイベントなどで活用しています。豊かな自然を参加者に知ってもらい、地域の産物のファンになってもらうことに役立っています。

まめ知識
柚子は古くから香味料・酸味料として利用されてきました。ビタミンCの含有量が多く、さわやかな芳香成分には新陳代謝を活発にする作用があるといわれています。

KUMAMOTO
上益城
KAMIMASHIKI

「次代に伝えたい ふるさとのおやつ」

豆だご　河原 君代

材料（15個分）

大豆……1カップ
小麦粉（中力粉）……500g
白玉粉……70g
塩……20g
砂糖……30g
水……1カップ程度

作り方

①大豆は一晩水に浸け、歯ごたえがある程度に茹でておく。
②小麦粉、白玉粉、塩、砂糖と①の大豆を混ぜ合わせ、水を加えて耳たぶ程度の固さにこねる。
③ ②を60g位に丸め、厚さ8mm程度、大きさ6cm位に丸く形作る。
④鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら③の団子を入れて茹でる。浮き上がったら引き上げて水気を切る。
※小麦粉だけでなく、白玉粉と砂糖を少し加えることで、柔らかく仕上がる。
※茹で上がったらすぐにラップに包むとよい。

料理にまつわる話

地域が大豆や麦の産地なので、昔から農繁期や祭などに作られています。
我が家にあるものを使ったシンプルなおやつです。

まめ知識

大豆は良質なタンパク質が豊富な上、脂質、食物繊維、ミネラル、ビタミンなどを含む栄養的に優れた食品のひとつです。

KUMAMOTO
上益城
KAMIMASHIKI

「次代に伝えたい ふるさとのおやつ」

おはぎ　堀住 キミ子

材料(20個分)

もち米 ……3合
小豆 ……450g
砂糖 ……800g
塩 ……小さじ1.5

作り方

①もち米は洗って1時間程水に浸けておき、同量の水で炊いた後、別の容器に移して冷ましておく。
②小豆は洗って柔らかく炊き、ミキサーにかけた後、布で水気を絞る。
③ ②を鍋に入れ、砂糖・塩を加えてしっかり練り上げる(しゃもじですくっても落ちない位)。
④ ③のあんを40g位に丸めて手のひらで平たく伸ばし、①のご飯を丸めてのせ全体を包む。
※小豆はその年に収穫したものを使うと味も香りも良く、柔らかく煮える。
※あんは良く練り上げると水っぽくならない。

料理にまつわる話

自家製の小豆を使いお彼岸やお祭などに作り好評です。

まめ知識

小豆の主成分は糖質とタンパク質で他の豆類に比べ脂肪分が少ない。
またポリフェノールが多い食品です。

KUMAMOTO
上益城
KAMIMASHIKI

「次代に伝えたい ふるさとのおやつ」

かりんとう　吉村 丸子

材料

小麦粉 ……1カップ
スキムミルク……大さじ3
卵 ……1個
煮ぼし粉 ……大さじ2
青のり ……大さじ1
黒ゴマ ……大さじ2
砂糖 ……大さじ2
A　乾燥ちりめん ……大さじ2
B　乾燥桜えび ……大さじ2
揚げ油 ……適宜

作り方

①材料をよく混ぜ合わせる。生地を2つに分け、それぞれにちりめんと桜えびを加え混ぜ2種類作る。
②まな板に①の生地をのせ、めん棒で7mm位の厚さに伸ばす。長さ5cm、巾1cmの棒状に切り、少しねじるようにする。
③160～170℃位に油を熱し揚げる（焦げないように注意する）。

料理にまつわる話

カルシウムたっぷりで家庭で簡単に出来るかりんとうです。
上益城産の小麦を使い、味わいのあるかりんとうに仕上げました。

まめ知識

ちりめんや桜えびに多く含まれるドコサヘキサエン酸（DHA）やエイコサペンタエン酸（EPA）は、脳の働きを活性化させたり動脈硬化を抑制する作用があるといわれています。

KUMAMOTO
上益城
KAMIMASHIKI

「次代に伝えたい ふるさとのおやつ」

栗の渋皮煮　藤本 於蓮

材料（大ビン1個分）

栗 ……1kg
重曹 ……大さじ２
砂糖 ……500g

作り方

①栗は渋皮に傷をつけないように、鬼皮をむく。
②渋皮のついたまま、たっぷりの水で茹でる。沸騰したら重曹の1/2を入れ５～６分煮る。
③栗を取り出し、水洗いし栗を傷つけないように筋を取る。再びたっぷりの水を入れ加熱し、沸騰したら残りの重曹を入れて茹でる。
④③を繰り返し、最後は重曹を入れず、爪楊枝が刺さる程度に煮る。
⑤栗をたっぷりの水に入れ、２～３回水を替え渋味を抜く。
⑥栗にひたひたの水を入れ、紙蓋をして加熱する。分量の砂糖を３回に分け入れ煮汁が半分位になるまで煮詰め、火を止めそのまま煮汁を含ませる。
※栗を煮る際、栗が踊らないよう火加減に注意する。

料理にまつわる話
栗の生産量が多い清和村では、
栗の加工に積極的に取り組んでいます。

まめ知識
栗の渋皮はタンニンやポリフェノールを多く含み、
抗酸化作用があるといわれています。

KUMAMOTO
上益城
KAMIMASHIKI

「次代に伝えたい ふるさとのおやつ」

トマトゼリー　藤瀬 眞理子

材料（4人分）

トマトジュース ……400cc
砂糖 ……30g
ゼリーの素 ……大さじ1～2
洋酒（ブランデーなど）…小さじ1

作り方

①トマトのヘタを取り乱切りにし、ミキサーにかける。
　ザルでこしトマトジュースを作る。これを400cc用意する。
②ゼリーの素（粉末）と砂糖を混ぜ合わせる。
③ ①と②を合わせ、よく混ぜ合わせながら80℃位まで加熱する。
④火を止めて洋酒を入れ、容器に流して、冷蔵庫で冷やす。
※色鮮やかなできあがりにするには、完熟トマトで作る。
※ゼリーは冷やす途中で表面に泡が浮いて固まるのでそっとはがす。
※ゼリーの素の量で固さを調節する。

料理にまつわる話

自家製トマトを利用した料理、加工品を工夫し披露しています。
トマトゼリーは小さな子ども達にも好評です。

まめ知識

トマトの赤い色素であるリコピンには強い抗酸化作用があるといわれています。また、加熱すると吸収率が 2～3倍上がります。

KUMAMOTO
熊　本
KUMAMOTO

「次代に伝えたい
ふるさとのおやつ」

大根餅　山本 和恵

材料（4人分）

大根 ……200g
だんごの粉
（大根の汁が多い時は増やす）
……1カップ
焼き海苔 ……1枚
ゴマ油……大さじ1
醤油 ……大さじ1
砂糖 ……小さじ2

作り方

①大根は皮をむいてすり下ろし、汁ごとボールに入れる。
② ①にだんごの粉を入れ、よく練り、好きな形にまとめる。
（生地が柔らかい場合は、お玉やスプーンですくってフライパンに落としてもよい）。
③フライパンにゴマ油を入れて熱し、②を並べて中火で3分程焼く。焼き色がついたら返して、裏側も同様に焼く。
④ボールに醤油と砂糖を合わせ、もちにぬって再び焼き海苔を巻く。きな粉やポン酢で食べても美味しい。
※大根の水分で粉の量を調整する。
※米粉や小麦粉でも違った食感になって美味しい。
※具材として、大根葉、ネギ、チリメンジャコ、ゴマなどを加えてもよい。

料理にまつわる話

大根が豊富にある冬のおやつで、昔からよく知られていました。
柔らかく、消化もよく、年配の方にも好まれ、離乳食にもなります。
地域によっては丸めて揚げたりもします。

まめ知識

大根にはデンプンの消化酵素が多く含まれているため
食物の消化を助け、腸の働きを整える効果があるといわれています。

KUMAMOTO
熊　本
KUMAMOTO

「次代に伝えたい ふるさとのおやつ」

みかんの葛もち風　上村 忍

材料(20個分)

自家製みかんのシロップ漬け
(缶詰でも可)……20粒
あん　……100g(5g×20コ)
片栗粉 ……30g
砂糖 ……30g
水……250cc
椿の葉……20枚

作り方

①椿の葉は洗い、布きんで拭いて皿に並べておく。
②あんは20個に丸め、みかんのシロップ漬けと一緒に、①の上に1個ずつ並べる。
③鍋に片栗粉、砂糖を入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせ、そこに水を入れ混ぜる。
④ ③を火にかけながらよく混ぜる。透明になって固まってきたらスプーンですくって②にかけて冷やす。
※片栗粉を溶くのに、みかんの花を煮出した水を使うと香りがよく美味しくなる。
※片栗粉の代わりに葛を使うと本格的な葛まんじゅうができる。

料理にまつわる話

河内町は全国有数のみかんの産地です。
いろいろなイベントで工夫をこらしたみかん料理を提供しています。

まめ知識

みかんに多く含まれるビタミンCには免疫機能を高めたり、疲労回復を促す作用があるといわれています。

KUMAMOTO
熊　本
KUMAMOTO

「次代に伝えたい ふるさとのおやつ」

みかんムース　杉本 純子

材料

A
- みかんの果汁 ……500g
- ゼラチン……15g
- 砂糖 ……100g

B
- 牛乳 ……200cc
- 生クリーム……200cc
- 卵(全卵) ……1個

作り方

①Aを鍋に入れて混ぜて、5分位置く。
② ①を火にかけ、沸騰直前で止める（沸騰させないように気をつける)。
③Bをよく混ぜる。
④ ②と③を混ぜ合わせて型に入れ、あら熱が取れたら冷蔵庫でよく冷やす。
※②は沸騰させると固まりにくくなるので注意する。

料理にまつわる話

みかんの甘酸っぱさとムースのなめらかさのバランスが絶妙で、河内みかんの良さがよく出たデザートです。
みかん農家では人がたくさん集まる時によく作られます。

まめ知識

黄色い色素成分であるβ-クリプトキサンチンには、発ガン抑制効果があるといわれています。特にみかんには、他の柑橘類に比べ圧倒的に多く含まれています。

KUMAMOTO
熊　本
KUMAMOTO

「次代に伝えたい ふるさとのおやつ」

おいもケーキ　吉本 直美

材料（直径15cmフタ付き厚手鍋）

さつまいも　……300g
A 砂糖……80g
A 生クリーム……200cc
季節の果物　……適宜

作り方

①さつまいもは、皮をむいて大きめに切り茹でる。
② ①が柔らかくなったら、水気を切りよく潰してAを入れて混ぜ合わせる。
③鍋にクッキングシートを敷き、②を流し込みきれいにならす。
④蓋をして弱火で30分ほど焼く。
⑤冷ましてから、季節の果物などで飾りつける。
※芋を裏ごしするとなめらかに仕上がる。

料理にまつわる話

身近な食材で簡単にできるおいしいおやつとして考えました。
紫いもなども使えば色も楽しめます。

まめ知識

紫いもには、ポリフェノールの一種であるアントシアニンが多く含まれるため、強い抗酸化作用があるといわれています。

KUMAMOTO
玉　名
TAMANA

「次代に伝えたい ふるさとのおやつ」

しまだご　濱崎 京子

材料（2本分・40個）

A
- 小麦粉（中力粉）……100g
- ホットケーキミックス…100g
- 水 ……80cc

B
- さつまいも粉 ……120g
- ホットケーキミックス …50g
- 水……80～100cc

作り方

①Aを混ぜて生地を作る。
②Bも混ぜて生地を作る。
③まな板の上に小麦粉を振り、①の生地を20cm角に伸ばす。
④ ③の上に②の生地を貼りつけるようにして伸ばしてのせる。
⑤ ④を巻き寿司の要領で、手前から巻いていく。
⑥巻き終わってしばらく落ち着いたら、1cm幅に切り、蒸気の上がった蒸し器で15分間蒸す。串で刺してみて生地がついてこなかったら、蒸し上がり。
※Bの生地は、Aの生地のように伸びないので、伸ばした小麦粉の上に貼りつけるようにしてのせていく。

料理にまつわる話

昔は、どこの家庭にも自家製のさつまいも粉（薄く切り天日干しし、石臼で挽いてひいて粉にしたもの）がありました。しまだごはなつかしい家庭のおやつです。作り易いようにアレンジしました。

まめ知識

小麦粉の主成分は、炭水化物とタンパク質です。
微量ながらビタミン、ミネラルなど多数の栄養成分を含んでいます。

KUMAMOTO
玉 名
TAMANA

「次代に伝えたい ふるさとのおやつ」

味噌だご　小坂 澄子

材料(20人分)

さつまいも(皮をむいたもの)1kg
小麦粉(中力粉) ……500g
ゴマ ……50g
味噌 ……100g
黒砂糖(好みで調整) ……150g

作り方

①さつまいもを2～3cm角の大きさに切り水にさらす。ひたひたの水とともに鍋に入れ、柔らかくなるまで煮る。
②いもが柔らかくなったら水気を切り、すりこぎで丁寧に潰し、小麦粉を加えてよくこねる。
③ゴマは香ばしく煎り、すりばちでよくすり、味噌、黒砂糖の順に加えてすりあわせる。
④大きめの鍋に湯を沸かし、沸騰したところに②を直径2～3cmの平たい団子にして、鍋に入れて茹でる。浮いたものからすくい上げておく。
⑤茹で上がった団子を③であえる。
※さつまいもがない時期は、じゃがいもを使う(さつまいもより柔らかいので小麦粉は多くする)。

料理にまつわる話　特産の小麦粉と味噌を使い、地域で伝統的に作られてきました。ゴマ味噌は多めに作り火を通しておくと、いつでも使えます。

まめ知識　日本を代表する発酵食品のひとつである味噌は、コレステロールの吸収を抑制し、老化防止や抗ガン作用があるといわれています。

KUMAMOTO
玉 名
TAMANA

「次代に伝えたい ふるさとのおやつ」

みかんもち　井上 咲子

材料(25個分)

もち米 ……500g
みかん(無農薬) ……100g
あん ……500g(20g×25個)

作り方

①もち米は一晩水に浸けておく。
②みかんは水洗いして熱湯をかけ、みかんの皮の油分・苦みを抜く。
③みかんのへたを取り、みかんの皮ごと小さく割り、もち米の上にのせて蒸す。
④蒸し上がったら、餅つき器で一緒につき混ぜる。
⑤ ④を適量とり、丸めておいたあんを包み形を整える。
※黄色いみかん色が出て、みかんの香りがよい。硬くなったら焼いて食べると、一層香りがする。

料理にまつわる話

みかんへの関心及び消費拡大につながるように、普及に努めています。
地元では、みかんご飯やドレッシングなど、いろいろな料理に使っています。

まめ知識

みかんの皮には、果実よりビタミンC、ビタミンP、食物繊維、カリウムなどが多く含まれます。特にポリフェノールの含有量が圧倒的に多い食品です。

KUMAMOTO
玉 名
TAMANA

「次代に伝えたい ふるさとのおやつ」

シンデレラのチーズケーキ　西村 陽子

材料（1個分・18cmケーキ型）

A
- クリームチーズ ……200g
- プレーンヨーグルト …150g
- 生クリーム ……150g
- かぼちゃ ……200g
- 卵 ……2個
- 砂糖 ……80g
- コーンスターチ ……大さじ2
- 米粉 ……大さじ2
- レモン汁 ……小さじ1

飾り用かぼちゃ ……400g

シロップ液
- 砂糖 ……200g
- 水 ……500cc

作り方

①飾り用かぼちゃ
かぼちゃはくし型に切り、ラップをしてレンジで蒸す。まだ芯が残るものをシロップ液に入れ、とろ火で10～15分煮る。そのまま液の中で冷まし5mm厚さに切っておく。

②ケーキ型にクッキングシートを敷いておく。クリームチーズは、室温に戻し柔らかくする。かぼちゃは皮をむき、レンジで蒸して柔らかくしておく。

③Aの材料全てをミキサーに入れて全体をクリーム状にする。

④ ③をケーキ型に半量入れ、上に薄切りにした飾り用かぼちゃの半量を並べ、その上に残りの生地と飾り用かぼちゃをきれいに敷きつめる。

⑤180℃のオーブンで約50分焼く。

⑥焼き上がったら荒熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

料理にまつわる話
チーズケーキや、飾りにかぼちゃを使っているので、色が鮮やかです。シンデレラのかぼちゃの馬車のイメージです。

まめ知識
カボチャはβ-カロテンやビタミンCを豊富に含み、また食物繊維も多く含まれる緑黄色野菜です。

KUMAMOTO
玉 名
TAMANA

「次代に伝えたい ふるさとのおやつ」

黒大豆ドーナツ　菅原 静子

材料(12個分)

- 黒大豆(水に戻したもの) …80g
- 三温糖 ……80g
- 水 ……50cc
- 卵 ……1個
- サラダ油 ……小さじ2
  - 小麦粉 ……170g
  - ベーキングパウダー …小さじ1
  - 塩 ……少々
- 揚げ油 ……適量

作り方

①黒大豆を水に浸けておく(夏7時間、冬1昼夜)。
②小麦粉、ベーキングパウダー、塩をふるっておく。
③ボウルに、三温糖、水を入れ混ぜる。
④ ③に卵を入れて混ぜる。
⑤ ④に②を入れ、ゴムベラでざっくり混ぜ合わせ、水に戻した黒大豆、サラダ油を入れて混ぜる。
⑥160℃の油にスプーンで落とし入れ、ゆっくり揚げる。焦げやすいので注意しながら揚げる。

料理にまつわる話

南関町では、黒大豆生産に力を入れています。その黒大豆を多くの方に食べてもらいたいと思いこの料理を考えました。今回は小粒の黒大豆を使用しています。

まめ知識

黒大豆は大豆の栄養に加え、ポリフェノールの一種であるアントシアニンが多く含まれているため抗酸化作用に優れています。

KUMAMOTO
鹿　本
KAMOTO

「次代に伝えたい ふるさとのおやつ」

きゃあもち　弓掛 啓子

材料（30個分）

- 里芋 ……300g
- さつまいも ……300g
- うす口醤油 ……大さじ３
- 砂糖 ……大さじ３
- そば粉 ……120～150g
- ゴマ味噌
  - 味噌 ……200g
  - みりん ……50cc
  - 白すりゴマ ……50g
  - 砂糖 ……100g
- きな粉砂糖
  - きな粉 ……100g
  - 黒砂糖 ……80g

作り方

①里芋、さつまいもは皮をむき、サイコロ切りにして、ひたひたの水で柔らかくなるまで煮て、うす口醤油、砂糖を入れ味をつける。

② ①が柔らかくなったら火を止め、そば粉を入れ練りあげる。冷めないうちに（冷めると丸めにくくなる）1個ずつ丸め、平たくする。

③フライパンで両面をこんがり焼いて、好みでゴマ味噌、きな粉砂糖をつけていただく。

※ゴマ味噌は分量の材料を合わせて、火にかけながら練り上げる。

※きな粉砂糖はきな粉に黒砂糖（細かく削っておく）を加え混ぜる。

料理にまつわる話

「きゃあもち」とは「かき寄せる」という意味で、里芋やさつまいも、そば粉を練ってかき寄せて作ることから、この名がついたといわれています。

まめ知識

里芋のぬめり成分であるガラクタンやムチンには免疫力を高めたり脳細胞を活性化させる働きがあるといわれています。

KUMAMOTO
鹿　本
KAMOTO

「次代に伝えたい
ふるさとのおやつ」

とじこ豆　古家 トミコ

材料(10個分)

小麦粉(薄力粉) ……1kg
黒砂糖 ……500g
ざらめ ……350g
大豆……3カップ
サラダ油……大さじ3
水……5カップ
竹の皮……10枚

作り方

①フライパンに大豆を入れ弱火で、気長に煎り上げる(強火ですると早く焦げ目がつくので注意する)。
②鍋に水5カップ、黒砂糖、ざらめを入れ沸騰させておく。
③ ②が少し冷えてきたら大豆を入れ、砂糖を含ませる。
④ボウルに小麦粉を入れ、③を少しずつ入れながら混ぜる。
⑤焦げつかないようなフライ鍋を火にかけサラダ油を入れ、④を流し込み中火位で練り上げる。つまんで食べられる位になったら火を止め、1本260g位の棒状に分け、しっかり握り固め、竹の皮に包む。
⑥蒸し器で30分位蒸す。
※竹の皮は洗ってすぐ包むと、蒸し上がった時きれいにはげる。

料理にまつわる話

自家製の大豆・小麦粉で家庭で作られていたおやつです。
大豆がとれると家でとれた小麦粉でお正月の御馳走や祭り事、祝い事には必ず作られていました。

まめ知識

黒砂糖の主成分はショ糖で、エネルギー源として重要な働きをします。
また白砂糖に比べミネラルやビタミンも多く含まれます。

「次代に伝えたい ふるさとのおやつ」

KUMAMOTO
鹿　本
KAMOTO

三色かりんとう　吉良 トミ子

材料

大豆 ……1kg
（一晩水に浸けた大豆をペースト状にしたもの）
小麦粉 ……2kg
牛乳 ……300～400cc
砂糖 ……300g
塩 ……30g
ベーキングパウダー ……60g
サラダ油……大さじ3
揚げ油 ……適宜

作り方

①小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩を一緒にふるいにかける。
② ①を大豆ペーストの中に入れる。さらにサラダ油・牛乳を加えこねる。
③10個位に小分けし丸めて30分位寝かせる。
④平らに伸ばし、5～6cmに細長く切る。
⑤細長く切ったものをさらに1～1.5cm幅に小さく切る。
⑥揚げ油を熱し2度揚げする。
※大豆の他に紫いも、人参ペーストでも作り3色とする。
※紫いも、人参の場合は、それらと小麦粉は同量とする。

料理にまつわる話
地元の農産物を使った手軽なおやつです。
育ち盛りの子ども達のあごの噛む力を強くします。

まめ知識
牛乳に含まれるカルシウムは吸収率が良いため、精神の安定や骨粗しょう症などの予防に役立つといわれています。

KUMAMOTO
鹿　本
KAMOTO

「次代に伝えたい
ふるさとのおやつ」

ジャガボール　坂本 ミヤ子

材料(20個分)

じゃがいも　……300g
ホットケーキミックス ……100g
砂糖 ……30g
塩 ……少々
揚げ油 ……適宜

作り方

①じゃがいもは、一口大に切り茹でる。
②火が通ったら茹で汁を捨て、火にかけて水分を飛ばし、粉ふき芋にする。
③すりこぎで潰して、砂糖と塩を入れて、ピンポン玉位(約30g)に丸めておく。
④ホットケーキミックスを水で固めに溶き、丸めたじゃがいもにからめ、油で揚げる。
※竹串で刺して油に落とすと崩れにくい。

料理にまつわる話

たくさんとれるじゃがいもの簡易な調理法として、また、子どもが喜ぶおやつとして考えました。

まめ知識

じゃがいもの主成分はデンプンですが、ビタミンCやビタミンB1・カリウム・ナイアシンなども豊富に含まれています。

KUMAMOTO
菊 池
KIKUCHI

「次代に伝えたい ふるさとのおやつ」

ゆべし　中津 スヤ子

材料(15個分)

もち米粉 ……700g
うるち米粉 ……300g
ゆず……4〜5個
A
- 味噌 ……200g
- 水……2カップ
- しょうが ……大さじ1

砂糖(黒砂糖または三温糖) 700g
竹の皮……15枚

作り方

①米の粉は、合わせてふるっておく。
②ゆずは洗い、皮の部分をすりおろし、砂糖の一部をふりかけておく。
③Aをミキサーにかける。
④ ③と②のゆず皮・砂糖を鍋に入れ、火にかけ、沸騰したら火を止める。
⑤ ④にもち米粉・うるち米粉を入れ、混ぜる。
⑥すこし冷めたら、15個に分け、水洗いした竹の皮に平に伸ばし、中身が出ないように竹の皮のひもで結ぶ。
⑦蒸し器に並べて蒸す。
※Aと砂糖を火にかけ、沸騰させることにより滑らかになる。
※竹の皮は夏に採り乾燥させ、ゆずは旬の時に冷凍保存しておく。
※竹の皮には、片栗粉をまぶして包むと皮離れがよい。

料理にまつわる話

細川藩の御用菓子司であった島津屋又平が、明治の初め頃、菊池に移り住み、古くから伝わる郷土食ゆべしに改良を加え、今のような形にしたのが始まりといわれています。かつては、子どもや農作業のおやつとしても親しまれました。

まめ知識

もち米はうるち米に比べデンプンの主成分であるアミロペクチンの含有量が多く粘りが強いのが特徴です。

KUMAMOTO
菊　池
KIKUCHI

「次代に伝えたい
ふるさとのおやつ」

いきなり団子　松岡 和子

材料(20～25個分)

切ったさつまいも
(1～1.5cmの厚さ) 20～25個

A
- 中力粉 ……250g
- だんご粉 ……100g
- 砂糖 ……50g
- 塩 ……大さじ1
- サラダ油 ……大さじ1/2

水 ……180～200cc
あん……250～400g

作り方

①さつまいもの皮をむいて1～1.5cmの厚さに切り面をとり、水に10分間さらす。
②Aを水で合わせ30分以上寝かせる。
③ ②の生地を打ち板に広げ、さつまいもの大きさに合わせて切る。
④ ③の上にあんを丸めて、1個ずつ置き、その上に①の芋をのせて、包む。
⑤ ④を蒸し器に並べ蒸す。
※生地を寝かせなければ、生地が伸びないので最低1時間以上は、生地を寝かせること(一晩寝かせてもよい)。

料理にまつわる話
「生のさつまいもをいきなり包んで団子にする」ことが名前の由来となっています。突然来られたお客様をおもてなしする際等にお出しする料理です。

まめ知識
さつまいもは食物繊維が豊富な上に、ビタミン・カロチン・ミネラルも多く含む緑黄色野菜です。

KUMAMOTO
菊　池
KIKUCHI

「次代に伝えたい ふるさとのおやつ」

みたらし大根もち　山田 千代美

材料（4人分）

大根 ……200g
玉ねぎ ……1/4個
人参 ……2㎝
もち米粉 ……大さじ3～4
米粉 ……大さじ3～4
揚げ油 ……適宜
たれ
A
- 水 ……50cc
- 醤油 ……大さじ1 1/2
- 砂糖 ……大さじ2
- 片栗粉 ……大さじ 1/2

作り方

①Aの材料を鍋に入れて煮たてて、トロミがついたら冷ましておく。
②大根は、皮ごとおろし金ですりおろす。
③玉ねぎは粗みじん切り、人参はみじん切りにする。
④ ②に米粉ともち米粉を加えて混ぜ、③も加える（生地の固さは粉の量で調節する）。
⑤揚げ油を熱して、④をスプーンですくって油の中へ入れ、色良く揚げる。①のたれをかける。
※野菜は、いんげん豆、ねぎ、枝豆、オクラ、パプリカなど旬の野菜を刻んで入れてもよい。

料理にまつわる話
野菜が嫌いな子どもでも美味しく食べられるおやつを工夫しました。子ども達にも大好評です。

まめ知識
大根にはデンプンの消化酵素であるジアスターゼが多く含まれているため消化を助け腸の働きを整える効果があるといわれています。

KUMAMOTO
菊　池
KIKUCHI

「次代に伝えたい
ふるさとのおやつ」

いりことサツマイモのあまから煮　牧野 昌子

材料

いりこ ……50g
さつまいも ……小1個
カシュナッツ ……25g
クルミ ……25g
パン（食パン）……1/2枚
干しぶどう ……25g
ゴマ ……少々
酢昆布 ……少々
揚げ油 ……適宜
たれ
- 醤油……大さじ2
- みりん……大さじ2
- 酒……大さじ2
- 砂糖 ……大さじ4
- はちみつ ……大さじ2
- 酢 ……大さじ1 1/2

作り方

①さつまいも、食パンを1cm角に切り、油で揚げておく。
②いりこ、カシュナッツ、クルミをフライパンでからりといっておく（焦がさないように注意する）。
③たれの材料を鍋で混ぜ合わせる。
④ ③を弱火にかけ、あわ立ってきたら酢昆布を入れ、①・②を加えて、汁気がなくなるまで混ぜ合わせ、ゴマをふる。
※味付けは調味料の量で加減する。

料理にまつわる話
身近な材料を用いた、美味しく体が喜ぶおやつです。おつまみにもなり、作り置きもできます。

まめ知識
煮干しには歯や骨を丈夫にする・骨粗しょう症の予防・ストレスを抑えるなどの効果があるカルシウムが豊富に含まれています。

KUMAMOTO
菊　池
KIKUCHI

「次代に伝えたい ふるさとのおやつ」

ニンジンのスクエアケーキ　古田 朱実

材料（23cm角型）

卵 ……4個
砂糖 ……150g
サラダ油 ……90g
ベーキングパウダー …小さじ2強
小麦粉（薄力粉） ……200g
シナモン ……小さじ1
人参 ……200～250g
レーズン（好みで） ……50g

作り方

○角型にはオーブンペーパーを敷いておく。
○ニンジンは皮ごと千切り用のスライサー（または包丁）で細い千切りにする。
○レーズンは、サッと湯につけ柔らかくしておく。

①ボウルに卵をほぐし、砂糖を加え泡立て器で混ぜる。混ざったらサラダ油を加え混ぜる。さらに薄力粉・ベーキングパウダー・シナモンをふるい入れ、泡立て器でサッと混ぜる。
② ①に人参・レーズンを加え、ゴムべらで合わせる。型に流し180℃に温めておいたオーブンで約25～30分焼く（焼き上がりは竹串を刺して確かめる）。
③焼き上がったら、上にアルミホイルを被せ、冷めるまで置く。冷めてから切り分ける。
※焼く時に上にスライスアーモンドをふって焼いてもよい。
※甘さ（砂糖の量）は人参の甘味で加減する。
※型は空缶を利用するとよい。

料理にまつわる話

菊陽町は有数の人参の産地です。人参をたくさん使い簡単にできるケーキを作ってみました。

まめ知識

人参に多く含まれるカロテンは生で食べるより油と一緒に調理する方が吸収率がよくなります。

KUMAMOTO
阿蘇
ASO

「次代に伝えたい ふるさとのおやつ」

あられ　吉野 ユミ子

材料

乾燥餅（餅を小さく切って乾燥させたもの）……200g
砂糖……大さじ5
うす口醤油……大さじ5
揚げ油……適量

作り方

①油は少し低温で、材料の餅を時間をかけて揚げる。（高温だと芯まで加熱できず焦げてしまうので注意）。
② ①が芯まで火が通り色がついてきたらバットにキッチンペーパー等を敷き、取り上げる。
③鍋に砂糖、うす口醤油を入れ加熱し、砂糖が溶け、水分がなくなったら、②のあられを入れ絡ませる。
④ ③をバット等に広げ冷ます。
※好みでゴマや生姜汁を絡ませてもよい。

料理にまつわる話

昔から家庭でおやつとして、また保存食として作られてきました。
それぞれの家庭の味があるおやつです。

まめ知識

もち米を餅にして作られたものをあられ、
うるち米で作られたものを煎餅（せんべい）と呼びます。

KUMAMOTO
阿　蘇
ASO

「次代に伝えたい
ふるさとのおやつ」

やせうま　後藤 かよ

材料（4人分）

小麦粉（中力粉）……50g
もち米粉 ……50g
水 ……50cc 前後
きな粉 ……適量
黒砂糖 ……適量

作り方

①中力粉・もち米粉を合わせ、水を加えて耳たぶ位の固さにこねる。
②2～3mm厚さにめん棒で伸ばし、5～6cmの棒状に切り、真ん中でねじって茹でる。
③黒砂糖は水で煮溶かし、少しとろみが出る位に煮詰める（黒みつ）。
④器に盛り、きな粉をまぶし黒みつをかける（調整する）。
※水の量は耳たぶ位の固さになるまで増減する。

料理にまつわる話

昔は、茹でた平めんにきな粉をまぶして食べていました。

まめ知識

きな粉は大豆を煎り粉にしたもので、黄褐色のものと青大豆を原料としたうぐいす色のものがあります。香ばしく消化も良い食品です。

「次代に伝えたい ふるさとのおやつ」

KUMAMOTO 阿蘇 ASO

ゆであげだんご　鞭馬 志津子

材料（約15個分）

小麦粉（薄力粉）……300g
もち米粉……120g
塩……小さじ1/2
あん……600g（40g×15コ）
湯……適宜

作り方

①小麦粉・もち米粉・塩をボウルに入れ、ぬるま湯でよくこねる。こねた生地が耳たぶ位の柔らかさになったら5分程休ませる。
②調理台の上にラップを広めに広げ、小麦粉（分量外）をふり、その上にこねた生地をピンポン玉位（約50g）にちぎり分ける（15個）。
③鍋に多めのお湯を入れ沸騰させておく。
④ちぎり分けた団子に、あんを入れて丸める。掌であんが出ないよう気をつけながら平たく伸ばし、沸騰した鍋に団子を入れる。
⑤を入れたら、しゃもじで鍋はだをゆっくり混ぜる。茹で上がったらが浮いてくるので、お玉などですくい上げ、ザルに広げて水気を切って冷ます。冷めたらラップに包んでおくと柔らかい。

料理にまつわる話

冠婚葬祭やお盆、集落の会合などのおもてなしに食べていました。
季節によって春にはヨモギを、秋にはさつまいもを混ぜ込んだりしています。

まめ知識

小豆に含まれるサポニンには利尿作用があり、むくみの改善や生活習慣病の予防に役立ちます。

「次代に伝えたい ふるさとのおやつ」

KUMAMOTO 阿蘇 ASO

大葉ロール　松本 加代子・長谷部 まち子

材料（細巻18本分）

塩漬けにした大葉
（2週間ほど塩漬け）……適量
もち米 ……3合
食紅 ……少々
小豆 ……300g
砂糖 ……400g
塩 ……ひとつまみ

作り方

①小豆は分量の砂糖を加え、あんを作っておく。もち米は食紅で色付けして炊く。
②巻きすに大葉を敷き①のもち米を広げる。広げたもち米の真ん中に①のあんを置き巻いていく。
③食べやすい大きさに切り分ける（細巻で2cm程度）。
※塩漬け期間が長すぎると、大葉の色が悪くなるので、色が変色する前に取り出す。

料理にまつわる話

出荷できない大葉を利用した創作菓子です。
彩りもよくお茶に合います。また、お弁当にも映えます。

まめ知識

大葉に大量に含まれているβ－カロテンには免疫力を高める効果があるといわれています。また、香りの成分には防腐・殺菌作用があるといわれています。

「次代に伝えたい ふるさとのおやつ」

KUMAMOTO 阿蘇 ASO

落花生豆腐　林田 コハル

材料

落花生(生)…1カップ(約 200g)
水……2.5カップ
片栗粉 ……40g

作り方

①生の落花生を、3倍の水に一晩浸けておく(急ぐ時は、ぬるま湯に3時間以上浸ける)。
②落花生をみかんのネットに入れて擦り合わせ、水の中で浮かせながら薄皮をとる(薄皮は完全にとれなくてもよい)。
③ミキサーに分量の水と一緒に入れて、どろどろになるまで砕く。それをさらし袋でこし、しっかり絞る。
④ ③でしぼった汁と分量の片栗粉をよく混ぜる。中火にかけながら粘りが出るまで混ぜる(同じ方向に混ぜる)。
⑤ ④を水でぬらした型に流し入れる。冷蔵庫に入れず、常温で固めた方が美味しい。
※落花生を乾燥させて薄皮をとってから、同様に作ってもよい。
※酢味噌や生姜醤油などお好みのたれをかけて食べる。
※味噌汁に入れても美味しい。

料理にまつわる話
西原村の家庭料理として、盆正月の行事やお祝い事など人が集まるときに欠かせない伝統料理の一つです。

まめ知識
落花生に含まれるオレイン酸には生活習慣病の症状を改善・予防する効果があるといわれています。

KUMAMOTO
八　代
YATSUSHIRO

「次代に伝えたい ふるさとのおやつ」

みょうが饅頭　組永 幸美

材料(20個分)

もち米粉 ……200g
白玉粉 ……130g
小麦粉(薄力粉) ……40g
塩 … ひとつまみ(小さじ1/2弱)
つぶあん　600g(30g×20コ)
片栗粉 ……適宜
みょうがの葉 ……20枚

作り方

①もち米粉・白玉粉・小麦粉を混ぜ合わせる。水を加減しながら少しずつ入れていき、耳たぶ位の固さになるまでよく練り合わせる。
② ①の生地を30gに切り分ける(20個分)。
③丸めておいたあんを②の生地で包む。片栗粉を全体につけて、10分程度蒸し器で蒸し上げる(片栗粉を付けて蒸すとくっつかない)。
④別にみょうがの葉だけ、2分程度蒸し上げる。③の団子をみょうがの葉で包む。
※みょうがの葉は、茹でて冷凍しておくと1年中使うことができる。

料理にまつわる話

おやつや農作業の合間に食べていました。
熊本・八代地方では一般的なおやつです。
団子をみょうがの葉に包んで蒸す方法もあります。

まめ知識

ミョウガの葉には解毒・殺菌・腐敗防止に効果があることが昔から知られており、団子などを包むのに用いられています。

KUMAMOTO
八　代
YATSUSHIRO

「次代に伝えたい
ふるさとのおやつ」

晩白柚のぼんたん漬け

河野 京子

材料（晩白柚1個分）

晩白柚　……1個
砂糖　…下準備した皮の1．5倍量
水……1カップ程度
仕上げ用グラニュー糖　……適宜

作り方

①晩白柚は、上下の端の部分を切り落とす。上から下に切れ目を入れて12分割して、皮をむく。黄色表皮をむいて中ワタの部分だけにする。中わただけの状態で重量を測り、1．5倍の砂糖を準備しておく。
②鍋にお湯を沸かす。別鍋に①の処理した晩白柚を入れて熱湯をかける。次のお湯が沸くまでお湯の中に浸けておき、押し洗いをして軽く絞る。この作業を3回繰り返す。
③砂糖に水を加えて煮立ててシロップを作る。シロップに②の苦味抜きの処理をした晩白柚を入れて、中火で汁がなくなるまで煮る。
④ ③が人肌に冷めてから、最後にグラニュー糖をまぶす。
※晩白柚は苦味があるのでしっかり苦味抜きの作業を行う。

料理にまつわる話

晩白柚は、八代の特産農産物で中の果肉が白いのが特徴です。
ピンク色のザボン漬けと組み合わせると配色がきれいです。
八代ザボンで作るとピンク色に仕上がります。

まめ知識

白いワタの部分にはビタミンPの一種であるナリンギンが含まれ、
高脂血症や糖尿病の予防効果が期待されています。

KUMAMOTO
八　代
YATSUSHIRO

「次代に伝えたい ふるさとのおやつ」

つみれドーナツ　徳田 あけみ

材料（7個分）

小麦粉（薄力粉）……100g
ベーキングパウダー……4g
溶かしバター……10g
魚ミンチ……60g
卵……25g
砂糖……5g
◎混ぜ込み用（2種類）
　カボチャペースト……15g
　または
　ねりゴマ……5g
揚げ油……適宜

作り方

①卵を溶いて白っぽくなるまで泡だて器で混ぜる。
② ①に砂糖を入れ、さらに混ぜる。
③ ②にカボチャペースト（又は、ねりゴマ）と魚ミンチを入れ、全体がなじむように混ぜる。
④ ③に小麦粉とベーキングパウダーを入れ、ヘラで混ぜる。
⑤ ④に溶かしバターを入れ、さらに混ぜる。
⑥生地をラップで包み、冷蔵庫で30分～1時間程休ませる。
⑦ ⑥を冷蔵庫から取り出し、打ち粉をまぶし、生地を1cmの厚みに伸ばしドーナツ型で抜く。
⑧170℃の油でコロコロ返しながら揚げる。

料理にまつわる話

いろいろな魚のすり身をおやつに工夫してみました。
すり身はイワシ・コノシロ・エソ・グチなど何でも使えます。

まめ知識

魚のすり身は低脂肪・高タンパクで消化もよい食品です。
小骨ごとすり身にすることで、カルシウムとその働きを助けるビタミンDの両方を一緒に摂ることができます。

KUMAMOTO
八　代
YATSUSHIRO

「次代に伝えたい
ふるさとのおやつ」

さつまいもの包み揚げ　川本 悦子

材料

米粉	200g
卵	2個
水	適量
さつまいも	300g
ドライトマト	20g
レーズン	30g
りんご	1／2個
砂糖（好みで）	大さじ1
ピザ用チーズ	50g
シナモン	適宜
粉砂糖	適宜
揚げ油	適宜

作り方

①米粉に卵と水を加えよくこね、耳たぶ程の固さにする。
②さつまいもは茹でて水気を切り潰す。ドライトマトは水に戻し刻んでおく。レーズンも水に戻す。りんごは4つ切りにして砂糖で甘く煮てみじん切りにする。
③ ②とピザ用チーズを合わせておく。
④ ①をめん棒で伸ばし、四角に切り米粉の皮を作る。
⑤ ④で③を包み180℃に熱した揚げ油できつね色に揚げる。
⑥油を切り、上からシナモン、粉砂糖を適宜ふる。

料理にまつわる話　おふくろの味のおやきをさつまいもを使い現代風にアレンジしてみました。

まめ知識　トマトの主な旨味成分はグルタミン酸で、乾燥させることで凝縮され旨味が強くなります。

KUMAMOTO
八　代
YATSUSHIRO

「次代に伝えたい ふるさとのおやつ」

生姜菓子　前田 スエメ

材料

ショウガ　……1kg
砂糖　……700g(7割程度)
酢　……50cc
仕上用グラニュー糖　……適宜

作り方

①ショウガは、繊維を断ち切るように切る。ひたひたの水に酢を入れて茹でる。水気を切り、再び水を入れ1時間位さらす。
② ①の辛み抜きをしたショウガをザルに上げて、水気を切る。厚手の鍋に砂糖と一緒に入れて、中火で炊き上げる。
③ショウガに照りが出て、汁が飴状になったら、汁気を切る。バットに入れたグラニュー糖の上に広げ、1枚ずつはがしながらグラニュー糖をまぶす(熱いので、火傷に注意)。
④1枚ずつバットの上に置いて、乾かす。
※焦がさないように注意しながら仕上げる。

料理にまつわる話

8･9月の新ショウガは1回、古ショウガは2回程茹でこぼします。
生姜菓子を紅茶に入れたり、煮魚に利用することもできます。

まめ知識

香辛料や漢方薬として古くから使われている生姜には、
新陳代謝の促進･免疫力の強化･殺菌効果などがあるといわれています。

KUMAMOTO
芦　北
ASHIKITA

「次代に伝えたい
ふるさとのおやつ」

甘夏万十　林　絹代

材料(30個分)

小麦粉(薄力粉) ……500g
水 ……250g
砂糖 ……130g
炭酸ソーダ ……20g
酢 ……15cc
甘夏ママレード(手作り)…150g
あん ……25～30gを30個

作り方

①小麦粉は空気を入れながらふるっておく。
②炭酸ソーダを酢で溶かす(2～3分)。
③ ②の中に水、砂糖、ママレードを入れてよく混ぜる。
④ ③の中に小麦粉を2～3回に分けサックリ混ぜ、1～2時間寝かせる。
⑤生地にあんを包み、蒸し器で11～12分蒸す。
※甘さは砂糖の量で加減する。

料理にまつわる話
芦北特産の甘夏を利用したソーダ万十です。
ママレードを入れるとまろやかで、深味があります。

まめ知識
ママレードに含まれるペクチンには、整腸作用や
血中コレステロールを減らす働きがあるといわれています。

KUMAMOTO
芦　北
ASHIKITA

「次代に伝えたい
ふるさとのおやつ」

大宝巻　篠原 尚子

材料(12個分)

さつまいも ……500g
砂糖 ……100g
デコポンジャム ……100cc
(ジュースでも可)
米粉 ……200g
A
- 卵 ……2個
- 牛乳……200cc
- 砂糖 ……50g

作り方

①さつまいもの皮をむき、柔らかくなるまで煮る(又は電子レンジで10分)。柔らかくなったら火を止めて、デコポンジャム、砂糖を加えてよく練る。
②米粉にAを加えて混ぜ合わせ生地を作る。フライパンで生地を薄く焼きクレープを作る。
③クレープにさつまいもあんを延ばして、くるくる巻く。
※米粉は小麦粉に比べて延びが悪いので、ゆるめの生地にする。
※デコポンジャムは、皮をむきザク切りにし、砂糖を加えて煮る。

料理にまつわる話
幼い頃、母親がおやつに作ってくれていたのを思い出し、
自家製のデコポンと小麦粉の代わりに米粉を使ってみました。

まめ知識
デコポンにはビタミンCが豊富に含まれるため
抗酸化作用があり生活習慣病の予防になります。

KUMAMOTO
芦　北
ASHIKITA

「次代に伝えたい
ふるさとのおやつ」

もちもち柔らか羽二重もち

渕上 タエ子

材料（10個分）

もち米粉 ……100g
上白糖 ……100g
水 ……適量
片栗粉 ……適量
そら豆のあん……30g×10コ

作り方

①もち米粉に上白糖と水を加えて混ぜ合わせバットに入れ、蒸し器で蒸し上げる。
②蒸し上がった生地を、水分を調整しながら練る。
③木杓子の周りから流れ出る程度になったら、片栗粉を敷いたバットに流し入れる。
④分量分に分けたあんを包む。

料理にまつわる話

水俣・芦北地域は、饅頭等のあんにそら豆あんを用います。
時間が経っても柔らかいように工夫しました。

まめ知識

乾燥そら豆は完熟した豆を天日干しにしたもので、利尿作用のあるカリウムを多く含むので、むくみに効果があるといわれています。

KUMAMOTO
芦　北
ASHIKITA

「次代に伝えたい
ふるさとのおやつ」

たまねぎの砂糖漬け

（サラたまちゃん使用）

益田 和子

材料（玉ねぎ1個分）

サラダ玉ねぎ（サラたまちゃん）
…… 300g
砂糖 …… 150g
仕上げのグラニュー糖 …… 適量

作り方

①サラダ玉ねぎは、繊維と直角に切る（5mm程度の厚さ）。
②鍋（底厚）にサラダ玉ねぎと分量の砂糖を入れて煮詰めていく（焦げないように注意）。
③ほとんど水気がなくなったら、バットに広げて乾かす。
④仕上げにグラニュー糖をまぶしてできあがり。
※気長に煮詰めていくこと（強火は厳禁）。
※残りの水分を飛ばす時には、目を離さない。

料理にまつわる話

『サラたまちゃん』とは、JAあしきたで商標登録された極早生品種の玉ねぎで、辛みが少なく、みずみずしいサラダ玉ねぎです。
『サラたまちゃん』を子どものおやつやお茶うけ用に加工しました。

まめ知識

サラダ玉ねぎは水分が多く甘みがある（苦味が少ない）のが特徴です。
血管内皮機能を改善し、血液をサラサラにする効果があるといわれています。

KUMAMOTO
芦　北
ASHIKITA

「次代に伝えたい
ふるさとのおやつ」

そば団子　竹下 満子

材料（30個分）

さつまいも（皮をむいた物）…1kg
砂糖 ……150～200g
水 ……1,500cc
そば粉 ……200～250g
きな粉 ……300g
塩 ……小さじ2

作り方

①さつまいもは皮をむいて乱切りにし、水に浸けてアクを抜く。
②鍋にさつまいもを入れ、塩を少々入れ、分量の水で柔らかく煮る。
③火を止め、手早く砂糖、そば粉を2～3回に分けて入れ、さつまいもと一緒に練り潰す（耳たぶ位の固さ）。
④30個に切り分け形を整え、きな粉をまぶす。

料理にまつわる話

芦北地方では「たばくまん」（農作業の合間に食べるおやつ）として以前から食べていました。また、固くなったら、いろりで焼いて食べていました。

まめ知識

そばに多く含まれるルチンには、毛細血管を強くする作用や血圧を下げる作用があるといわれています。

KUMAMOTO
球　磨
KUMA

「次代に伝えたい
ふるさとのおやつ」

ねったんぼ　高田 悦子

材料(10皿分)

さつまいも……1kg
もち米……1.5カップ
砂糖……1カップ
塩……少々
きな粉……適宜
黒砂糖……適宜

作り方

①さつまいもの皮をむき、薄めに切って水にさらす。
②厚手の鍋にさつまいもとひたひたの水を入れて煮る(10分程度)。
③さつまいもの上に洗ったもち米を広げ、弱火で炊く(10分程度)。
④火を止めしばらく蒸らした後、しっかり潰す。
⑤砂糖と塩を入れ、全体がなめらかになるようにしっかり混ぜる。
⑥皿に入れ、きな粉と黒砂糖をまぶす。
※さつまいもが焦げつかないように弱火で煮る。
※火を止めてから十分蒸らす。

料理にまつわる話　身近にある材料で鍋一つで手早く作れるおやつです。

まめ知識　さつまいもはデンプンが豊富で、エネルギー源として適しています。また、さつまいもに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいという特長があります。

KUMAMOTO
球　磨
KUMA

「次代に伝えたい ふるさとのおやつ」

あん入りちまき　本村 イサ子

材料（3本分）

A
- 小麦粉（中力粉）……1 カップ
- もち米粉 ……3 カップ
- 塩……少々
- ぬるま湯 ……2〜3 カップ

竹の皮 ……3 枚
あん ……500g
片栗粉 ……大さじ 3

作り方

①Aの材料を耳たぶの固さにこねて、ぬれ布きんをかけて2〜3時間寝かせておく。
②竹の皮は水に浸して柔らかくしておき、水気を切って根元の方を2cm位切り落とし、できあがりの形に折って重しをのせておく。
③Aの生地とあんを3等分に分ける。
④竹の皮に片栗粉をしっかり塗る。生地を1cmの厚さに広げ、中央に棒状のあんをのせ、巻きずしの要領で巻く。形を整えて中央両端と3ヶ所を皮を裂いたひもで結ぶ。
⑤ ④を強火で20〜30分蒸す。
⑥冷水につけて5分程冷やすと皮がよくはずれる。
※竹の皮に片栗粉をよく塗りつけ、蒸した後に冷水で冷やすとはがれ易くなる。

料理にまつわる話

人吉・球磨地方の行事食として、男児の初節句には成長を願って作られてきたちまきです。団子の中にあんを入れ「あん入りちまき」として食べられてきました。

まめ知識

竹の皮には、抗菌作用や鮮度保持力があり食品の保存に優れています。

KUMAMOTO
球　磨
KUMA

「次代に伝えたい ふるさとのおやつ」

みそゆでだんご　上村 粋子

材料（22個分）

＜皮＞
もち米粉 ……300g
小麦粉 ……100g
スキムミルク……大さじ３
ぬるま湯 ……300cc
＜あん＞
ゴボウ ……80g
人参 ……80g
ゴマ ……大さじ４
味噌 ……50g
黒砂糖 ……150g
ゴマ油 ……大さじ２

作り方

①粉とスキムミルクを合わせてふるいにかける。これにぬるま湯を少量ずつ加えてよくこね、耳たぶ位の固さにする。
②ゴボウ・人参を小さなささがきにする。
③フライパンにゴマ油を熱し、②を入れてよく炒める。
④火を止め、味噌・砂糖・ゴマを入れてよく混ぜてあんを作る。
⑤ ①を22個位に分け、④のあんを入れ、半月型に形作る。たっぷりの湯で茹でる。

料理にまつわる話

郷土料理の「みそいでだご」を現代風にアレンジしてみました。
特産の味噌を使ったおやつを子ども達にも伝えていきたいと思います。

まめ知識

ゴボウは日本独自の伝統野菜です。食物繊維を豊富に含み、整腸・デトックスに効果があるといわれています。

KUMAMOTO
球　磨
KUMA

「次代に伝えたい
ふるさとのおやつ」

栗入りむし万十　桑原 栄子

材料（22個分）

栗（皮をむいたもの）……150g
水……150cc
卵……2個
小麦粉……250g
黒砂糖（粉）……250g
重曹……13g
酢……25cc
サラダ油……小さじ1

作り方

①栗はさいのめに切り、レンジで加熱（500wで2分位）しておく。
② ①に150ccの水を加え、よく溶きほぐした卵を加える。
③小麦粉・黒砂糖・重曹をふるいにかける。②を加え、さらに酢とサラダ油を入れてよく混ぜる。アルミカップにつぎ分ける。
④蒸し器で10分位蒸す。
※生地に酢とサラダ油を入れることで、柔らかい食感に仕上がる。

料理にまつわる話　なつかしい蒸しパンに球磨地域の特産である栗を入れ、食べやすい食感や味に改良しました。

まめ知識　栗は小粒ながら栄養価が高く、疲労回復・老化防止・貧血防止などに効果があるといわれています。

KUMAMOTO
球　磨
KUMA

「次代に伝えたい ふるさとのおやつ」

あくまき　有薗 浅子

材料（12個分）

もち米 ……1升
灰汁（あく）……約２リットル（竹灰利用）
竹の皮 ……12枚
ひも状の竹の皮 ……12本

作り方

①もち米は洗って灰汁に一晩浸す（灰汁は当日作ったものを使用する）。
②翌朝ザルに上げて水切りをする。
③竹の皮を洗い②をカップ１杯分を包んで竹皮ひもで結ぶ。
④鍋に湯を沸かし、その中に③を入れて４時間位ゆがき、ザルに上げて冷やす（もち米の芯まで火が通るよう、たっぷりの湯で十分に加熱する）。
※砂糖を加えたきな粉をまぶして食べると美味しい。
※竹の皮は、乾燥させて保存しておく。

料理にまつわる話
もち米が生産され竹林の多い球磨地方では、節句や祭りに作られる季節のおやつです。

まめ知識
灰汁は、木灰やわら灰を水に浸した上澄み液のことです。アルカリ性で殺菌効果があるため、あくまきは保存食として作られていました。

KUMAMOTO
天　草
AMAKUSA

「次代に伝えたい ふるさとのおやつ」

こっぱ餅　吉永 三代子

材料
(400g入りパック 約25個分)

もち米 ……1升5合
こっぱ(乾燥さつまいも)……3kg
黒砂糖 ……1kg
白砂糖 ……1kg
塩 ……大さじ1

作り方

①もち米を洗い、一晩水に浸けておく。
②こっぱを水で洗って、ザルに上げ、半日程置く。
③もち米とこっぱを別々に蒸して、それぞれを潰す。
④臼に③と砂糖・塩を入れてつき、よく混ぜ合わせる。
⑤もろぶたに④を取り上げて、4cm位の厚さに伸ばし、固まったら適当な大きさに切り分ける。
※こっぱとは、さつまいもの皮をむき、1～2cmの輪切りにしたものをワラに刺して茹で、天日干しで乾燥させたもの。

料理にまつわる話

天草は米の収穫が少なかったため、やせた土地でも穫れるさつまいもが多く栽培されていました。そのさつまいもを利用した代表的なものの一つがこっぱ餅です。

まめ知識

こっぱ餅の原材料であるさつまいもにもビタミンCや食物繊維が多く含まれており、お腹に大変よい健康食品です。また、その親しみやすい美味しさでも好まれています。

KUMAMOTO
天　草
AMAKUSA

「次代に伝えたい ふるさとのおやつ」

からいももち　宮崎 寛子

材料（約50個分）

＜もち＞
潰したさつまいも　……1.5kg
つきたての餅　……900g
砂糖　……500g
塩　……15g
よもぎ（茹でたもの）　……150g
きな粉　……300g
＜そら豆あん＞
乾燥そら豆　……1kg
砂糖　……1kg
塩　……15g

作り方

＜そら豆あんの作り方＞
①乾燥したそら豆を、たっぷりの水で一晩戻す。
②大きめの鍋に水で戻したそら豆とそれがかぶる位の水を加え1時間程度煮る（指で押して潰れる位）。
③深めのザルに茹でたそら豆を入れて豆をこす。
④こした豆をこし袋に入れあんをよく絞り、鍋に移し火にかけ、砂糖と塩を加えてよく練る。

①つきたての餅に、砂糖、よもぎ、さつまいもの順で加え、餅つき機でよく混ぜ合わせる。
② ①をきな粉を敷いた餅とり盆などに入れ、一晩放置する。
③丸めたそら豆あんを②の餅で包み、きな粉をまぶす。
※よもぎは少なめの水でミキサーにかけ、絞ったものを使用する。
※さつまいもを加えた餅は柔らかいため、一晩置くところがポイント。

料理にまつわる話

天草地域は、以前からさつまいもの産地として有名なところでした。
そのいもを餅とあわせることで、餅が硬くならずやさしい甘さになることから、
冬場の常備食として、山や海に作業に行く際には必ず携えられていました。

まめ知識

そら豆はタンパク質やビタミン類などの他、ミネラル類も多く含まれ
疲労回復や貧血防止に効果があるといわれています。

KUMAMOTO
天　草
AMAKUSA

「次代に伝えたい
ふるさとのおやつ」

晩柑ピールの梅しそ巻き　野中 千恵子

材料
（できあがり400g程度）

晩柑Ｌ玉の皮 ……2個分
晩柑果汁 ……50cc
砂糖 ……225g
グラニュー糖 ……50g
梅漬けのしそ……40枚

作り方

①晩柑の外皮をピーラーできれいにむいた後、４～６等分に切れ目を入れてむく。
②鍋に皮を入れて、たっぷりの湯で15分茹でる。えぐ味を除くため２回繰り返す。
③2～3度きれいに押し洗いし、水分を切った後、果汁と砂糖を加え、20分程度汁気がなくなるまで煮つめる。
④トレイに広げ、グラニュー糖をまぶし、よく乾燥させる。
⑤食べやすい大きさに切り、梅漬けのしそで巻く。
※梅漬けのしそが塩辛い場合は軽く塩抜きして用いる。

料理にまつわる話
晩柑の有効活用のため作っているピールを梅漬けのしそを使い、幅広い年代に受け入れられるようなおやつにしました。

まめ知識
赤しそには青しそにも含まれるポリフェノールの他、アントシアニンも多く含まれるため、より高い抗酸化作用が得られます。

KUMAMOTO
天　草
AMAKUSA

「次代に伝えたい ふるさとのおやつ」

晩柑シフォンケーキ　松本 香代子

材料（23cmシフォン型）

小麦粉（県内産）……145g
卵……6個
砂糖……115g
牛乳……60cc
サラダ油……60cc
晩柑（あまくさ晩柑）……1/2個
砂糖……水煮後の果皮と同重量
グラニュー糖……15g

作り方

①晩柑は果汁と果皮に分けておく。果皮は水煮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。
②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。
③卵黄のボウルに、（牛乳＋果汁）120ccを入れ混ぜる。次にサラダ油を入れ、さらに混ぜた後、小麦粉を振り入れ混ぜる。
④泡立てた卵白を③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も加え軽く合わせる。
⑤型に流し込み、185℃のオーブンで40分焼く。
※果皮は晩柑の特長を出すために苦みを取りすぎない。

料理にまつわる話

特産のあまくさ晩柑のピールを使って作りました。また、県産小麦3品種をブレンドした小麦粉を使用し、地産地消に協力しています。

まめ知識

晩柑の皮には他の柑橘類に比べ、発がん抑制作用のある「オーラプテン」という成分が多く含まれています。