

Vol.1

並べて、眺めて、みんなでお味見！

家庭料理 大集合！



2003.12.7



AIRINKAN

「おいしい久木野 第1回 家庭料理大集合」開催の経緯について

今回開催した「おいしい久木野 家庭料理大集合」は、宮城県宮崎町で始まった「食の文化祭」をまねたものです。「食の文化祭」とは、仙台市に住む民俗研究家にして地域づくりコンサルタントであり「地元学」の創始者の一人である結城登美雄さんの提唱で5年前に始まったイベントです。

結城さんは、はじめは特産品開発を頼まれたのですが、新たに特産品を作るよりも、今この時点で地元にある食べ物を見直そうではないかと考えたのだそうです。その時に地元の人がふと漏らした言葉が、

「近頃、隣のめしを食べてないなー。」

では、隣のめしをいっぱい並べて、お互いの工夫やちょっとした違いを比べようではないか、ということがこのイベントの始まりであった、と結城さんに話を聞いたような気がしています。話を聞いた場所は仙台市の飲み屋さんであったので、正確ではないかもしれませんが。

その後、「食の文化祭」は開催する地域が全国に広がりつつあります。九州でも、14年度には大分県竹田市で開かれました。それまでは遠くのイベントであり、面白そうではあっても、実務面でどの程度大変なのかがよくわかりませんでした。竹田市で運営の実務を担当した森千鶴子さん（大分県中津江村）は幸いにして知り合いです。森さんに実務面をいろいろと教えてもらい、15年度の竹田市の「家庭料理大集合」（「食の文化祭」と同じ内容ですが、名前がちょっと変わりました。）を見学して、こちらでも開催の運びとなりました。（水俣・芦北地域振興財団の助成がありました。）

開催に当たって考えたことは、とにかく食べ物を皆で持ち寄って並べて眺めて、最後につまみ食いすればすごく楽しいだろうということです。地元の食べ物の豊かさを感じて、ゆくゆくは特産品や加工品に発展する芽がいくつか出ればいいな、という希望もありました。

開催までには、事前説明会を開きました。また、久木野だけでなく、市内の方にも出してもらえればと思い、JA女性部の方に声をかけました。また、他の加工所（薄原、袋、月浦）には無理を言って、食べ物を出していただきました。

当日は、愛林館の加工品も含めて135種類が並びました。あまり少ないと寂しいので不安でしたが、続々と食べ物を持って皆さんが集まってくれて、大変嬉しい思いでした。おいしいものだらけで、参加者は皆嬉しそうな顔でつまみ食いをしていました。

集まった料理の中から、中村ツユさんの持ってきてくれた「紫からいもあん巻き団子」は、ほとんどそのまま「紫からいものぐるぐる」という商品名で製造販売を始めました。

今回があまりに楽しかったため、1年後と思っていた第2回は春には開催することにしました。料理は紙の本とコンピュータで見られるCD版の2種類（内容は同じですが）を作り、参加者に配るほかに希望者には販売もする予定です。時間をかけて、地元料理大全が充実していくのはなんと楽しいことでしょう。では、皆さん、今後も楽しみながら続けていきましょう。

愛林館 沢畑 亨

〒867-0281 熊本県水俣市久木野1071
TEL・FAX 0966-69-0485
<http://www7.ocn.ne.jp/~airinkan/>
airinkan@giga.ocn.ne.jp



愛林館
AIRINKAN

「おいしい久木野 第1回 家庭料理大集合」 募集要項

「久木野はどげんとこっですか？」

「山の中で何もなかったいなあ。」

「久木野では何がうまかですか？」

「うまかもんな何もなかったい。」

久木野の皆さん、よそからおいでになった皆さん、これまでこんな会話をしたことはありませんか？
久木野は本当に何もない所ですか？

久木野には森も棚田もあって、谷には美しい水が流れています。その中で育てたお米や野菜を食べています。それは、何もないことではありません。

実は、人がうらやむ環境と食べ物があるということなのです。

だから、年間1000人以上の研修のお客さんが来ています。テレビタミンの本橋さんもNHKのヘリコプターも来てくれました。数百人の協力で20haの植林もしました。

さて、今度は、食べ物の番です。久木野の皆さんが作った家庭料理で、久木野の風土に少しでも関係のあるものをずらっと展示してみませんか？ それぞれの家庭で別々に食べている料理も、ずらっと並べてみると、きっと久木野のおいしさを感じさせてくれるに違いありません。同じ名前で味付けの違う料理もあるでしょう。そういった違いを楽しみ、よその工夫をちょっとまねたりしてみませんか？

愛林館では、家庭料理をたくさん並べ、久木野の良さ、水俣の良さを改めて感じてみようと思っています。どうぞご参加ください。

期日:12/7(日)

場所:愛林館

内容:10時まで 家庭料理持ち寄り

10時～10時15分 開会式

研修会 ～スローフードと身土不二について

10時15分～11時 お料理観察会

11時～ お料理の味見

参加費:料理を持ち寄る方は無料 そうでない方は研修費として500円

☆料理を持ち寄る方は、料理カードに記入してください。

カードは愛林館にあります。なるべく前もって出して下さいね。

☆料理を持ち寄るのは久木野地区の方が中心ではありますが、

限定はしません。他の地区からの持ち寄りも歓迎します。

☆もちろん、買ってきた料理はご遠慮下さい。

☆お料理は味見用であって、全員が満腹するような量はありません。

☆お腹が空く方向けに、愛林館の香り米入り赤飯を販売します。

☆農産物の直売をします。販売用の農産物も持ってきて下さい。(自分で作ったものに限りです。)

協力:久木野地区婦人会・JAあしきた女性部

(なお、この事業の一部に水俣芦北地域振興財団の助成金を使っています。)

■おかず

1 合鴨肉の照り焼き	福山玲子	1
2 味煮たまご	小島トシエ	1
3 いも煮	小原佐智子	1
4 煎り大豆の醤油漬け	野田亮子	1
5 煎り大豆の醤油漬け(酢の味)	野田亮子	2
6 おから和え	中村タエ子	2
7 カボチャスープ	沢畑幸代	2
8 きらずの薄焼き卵巻き	鶴田ふで子	3
9 きんぴら	寒川水源亭	3
10 きんぴら	薄原加工所	3
11 きんぴら	山下ケイ子	3
12 久木野風の里芋田楽	小島トシエ	4
13 激辛タイカレー	愛林館	4
14 高野豆腐の衣揚げ	古里弘子	4
15 骨粗鬆症予防の小島のがね揚げ	小島トシエ	4
16 ごぼうの昆布巻き	水田弘子	5
17 五目納豆	草野ツタ子	5
18 ざぜん豆	下鶴ミユキ	5
19 里芋の田楽	小原佐智子	5
20 サラダ	大川和代	6
21 しいたけとごぼうのきんぴら	水田弘子	6
22 白あえ	寒川水源亭	6
23 白あえ	下鶴カツ子	6
24 白和え	中村タエ子	7
25 酢の物	本井ヒロミ	7
26 スパニッシュオムレツ	沢畑幸代	7
27 ゼンマイの油炒め	大川和代	7
28 ゼンマイの油炒め	下鶴カツ子	8
29 大根の皮のキンピラ風	大川和代	8
30 大根の葉のごはんの友	中村安子	8
31 大豆と小魚の栄養まんまる揚げ	吉井征子	8
32 タイ風青菜といりこ炒め	沢畑亨	9
33 だご汁	洲上タエ子	9
34 棚田納豆	池田剛康	9
35 竹輪のチーズ巻	古里弘子	9
36 つわ佃煮	月の浦農産加工所	10
37 手造りコンニャク	下鶴カツ子	10
38 手造りコンニャク	中村ツユ	10
39 田楽	洲上タエ子	10
40 豆腐のごま揚げ	吉井征子	11
41 とり汁	本井ヒロミ	11
42 どんとこい鴨さし	小田純子	11
43 にんじんの間引き菜の白和え	小原佐智子	11
44 のびつぐりこんにゃく	寒川水源亭	12
45 万能玉ねぎ味噌 ごま風味	月の浦農産加工所	12
46 万能玉ねぎ味噌 しそ風味	月の浦農産加工所	12
47 万能玉ねぎ味噌 ぶたみそ	月の浦農産加工所	12
48 ピーナツ豆腐	薄原加工所	13
49 干し竹の子のきんぴら	本井木加工所	13
50 干し竹の子のきんぴら	小島トシエ	13
51 ボタン揚げ	松本継雄	13
52 ポテトサラダ	寺床泉	14
53 マイルドインドカレー	愛林館	14
54 目玉焼き	沢畑亨	14

■ご飯もの

55 黒大豆入りずし	古里キエ	14
56 黒大豆炊き込みご飯	古里キエ	15
57 サリクインのご飯	吉井和久	15
58 山菜おこわ	鶴田ふで子	15
59 地鶏飯	本井ヒロミ	15
60 赤飯	鶴田サチ子	16
61 中華風おこわ	溝口慶子	16
62 ばらずし	薄原加工所	16
63 混ぜご飯	野田亮子	16

■漬け物

64 浅漬け(ゆずごしょう入り)	沢畑幸代	17
65 梅干し	愛林館	17
66 かぶの甘酢漬け	草野ツタ子	17
67 寒漬け	愛林館	17
68 キュウリの粕漬け	小坂小市	18
69 キュウリとしモン	山下ケイ子	18
70 塩ダッキュ	大川和代	18
71 しょうがの甘酢漬け	草野ツタ子	18
72 セロリのみそ漬け	小原佐智子	19
73 大根の甘酢漬け	水田弘子	19
74 大根のみそ漬け	松本継雄	19
75 たくあん	小島トシエ	19
76 妻恋漬(つわの醤油漬け)	月の浦農産加工所	20
77 なすの醤油漬け	下鶴ミユキ	20
78 白菜新漬	小島トシエ	20
79 白菜の漬け物	前田縫子	20
80 みょうがの甘酢漬け	野田亮子	21
81 ラーパートツアイ(辣白菜)	下鶴ミユキ	21

■お菓子

82 あくまき	福山玲子	21
83 あくまき	洲上タエ子	21
84 アップルケーキ	野田亮子	22
85 いこもち	福山涼子	22
86 いも天	前田砂波	22
87 梅干しクッキー	愛林館	22
88 おいもやん	水田弘子	23
89 おはぎ	草野ツタ子	23
90 かきもちせんべい	福山玲子	23
91 からいもの揚げだんご	中村安子	23
92 くりの渋皮煮	寒川和美	24
93 黒砂糖まんじゅう	洲上信子	24
94 ごまクッキー	愛林館	24
95 米だんご	寒川水源亭	25
96 自家製小麦だご	中村タエ子	25
97 しただご	福山玲子	25
98 そばクッキー	愛林館	25
99 ソバゲ	寒川水源亭	26
100 そばだご	寒川水源亭	26
101 ソバだんご	吉井征子	26
102 ソバ万十	寒川水源亭	26

103 大豆カカオクッキー	愛林館	27
104 大豆クッキー	愛林館	27
105 玉ねぎクッキー	愛林館	27
106 玉ねぎクッキー(カレー味)	愛林館	27
107 玉ねぎクッキー(塩味)	愛林館	28
108 だんご	薄原加工所	28
109 ドーナツ	山下ケイ子	28
110 プレーンクッキー	愛林館	28
111 ばた餅	薄原加工所	29
112 ぼた餅	本井ヒロミ	29
113 まんじゅう	薄原加工所	29
114 みかん餅	吉井恵璃子	29
115 無農薬茶クッキー	愛林館	30
116 むらさきからいもアン巻きダンゴ	中村ツユ	30
117 もち	薄原加工所	30
118 よもぎだんご	寒川水源亭	30
119 よもぎだんご	中村ツユ	31
120 よもぎ餅・しろ餅	吉井マサ子	31

■ジャム・調味料

121 甘夏マーマレード	吉井恵璃子	31
122 渋柿ジャム	吉井恵璃子	31
123 梨ジャム	吉井恵璃子	32
124 無農薬不知火オレンジフルーツソース	愛林館	32
125 レモンジャム	吉井恵璃子	32
126 合わせ味噌	愛林館	32
127 合わせ味噌(熟成タイプ)	愛林館	33
128 タイの激辛ドレッシング	愛林館	33
129 にんにく入りゆずごしょう	山下浩吉	33
130 ゆずごしょう	ゆずごしょうグループ	33

■飲み物

131 しそジュース	水田弘子	34
132 どぶろく	沢畑亨	34
133 ニッケ、サフラン酒	大川和代	34



1 合鴨照り焼き

福山 玲子 本井木上

合鴨で米を作り始め、大量に鴨肉があり、来客の折に作ったりします。

<材料> 合鴨肉 1 枚/サラダ油大さじ 1/照り醤油/ しょうゆ 大さじ 4/
砂糖 大さじ 4/ みりん 大さじ 2/酢 小さじ 1

<作り方> 1：合鴨は皮側をフォークで刺し、湯にくぐらせ、水気を十分とる。 2：フライパンにサラダ油を入れ、皮の方から強火で焼き、両面きれいな焼き色をつける。 3：たまった油を捨てて、照り醤油を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。 4：時々肉を返して、火の通りと味の含みをよくす

る。 5：最後に酢をふりかけて、照りと味をつける。



2 味煮たまご

小島 トシエ 2 3 区野田

味煮たまご そのままです。

<材料> <4 人前> 卵 8 ヶ/砂糖 大さじ 3 杯/しょうゆ 大さじ 3 杯/とうがらし 1 本

<作り方> 1：ゆでたまごをつくる 2：たまごがひたるくらいに水を入れて砂糖・しょうゆ・とうがらしを割って煮詰める

3 いも煮

小原 佐智子 越小場

東北地方の郷土料理で、1 年ほど前に東北出身の方から教えてもらいました。おいしい酒、おいしい塩を使うのがポイントです。

<材料> 4 人分/里芋 500 g/牛肉 200 g/酒 100 cc/塩 小さじ 1/2/うす口しょうゆ 少々/ねぎ 50 g

<作り方> なべに湯を沸かし、牛肉と酒を入れ、こまめにアクを取りながら煮て、里芋を加える。里芋に火が通ったら、塩としょうゆで味付けし、ねぎを加えて、ひと煮立ちさせる。



4 煎り大豆の醤油漬

野田 亮子 下鶴

昭和30 年頃食べた香ばしい醤油味の大豆に挑戦していますが、義母も亡くなり、調理方法（味つけ）がわかりません。四苦八苦していますが、まだその味にたどりつきません

<材料> 大豆 1 合/濃口醤油 150 cc/みりん 70 cc/砂糖 大 1 強

<作り方> 1：大豆を鍋で焦げ目がつくまで煎る 2：醤油、みりん、砂糖を合わせ、沸騰させる 3：大豆と調味料を合わせ漬け込む



3：煎った大豆を調味料へ漬け込む

5 煎り大豆の醤油漬け(酢の味)

野田 亮子 下鶴

義母が30年前作ってくれた煎り大豆の醤油漬けにたどりつこうと試作中ですが、まだ本当の味が出せません。大豆も気持ちやわいかな？って感じもすると主人が言うので酢を入れてみましたが、いまいちです

<材料>大豆 1カップ半/濃口醤油 250cc/みりん 150cc/砂糖 大1/酢 50cc

<作り方>1：大豆をフライパンで煎る 2：調味料を合わせ、沸騰させる



6 おから和え

中村 タエ子 中小場

レシピもすべて自分で考えました。1999年(平成11年)中木場大豆研究会で出品、賞をいただきました。今も大豆の料理を研究中です。

<材料>大豆 1kg/おから 200g/にんじん 50g/ねぎ 30g/ごま 少々/塩 小さじ1/砂糖 約100g/酢 小さじ1

<作り方><豆腐の作り方> 1：大豆を水に一晩つける 2：水をきりミキサーでかく。(水は3杯・ミキサー約2分) 3：ミキシングした大豆をなべに入れて煮る。焦げないようにかき混ぜて、2度沸騰させる。沸騰したら2度とも差し水をする。 4：布でこし、おからはとっておく。 5：こした汁ににがりキャップ1杯入れて水が澄んでくるまで静かにする。その間汁が冷めないようになべのふたをしておく。 6：豆腐の型に布を敷いて汁を流し込む。水切りができたら出来上がり。 <おから和え> 1：にんじんを塩もみしてしんなりしたら水気をしぼってとる。おから・にんじん・砂糖・塩・酢(好みの分量でよい)を混ぜる。 2：薬味ねぎをみじんぎりにしてまぜてできあがり。



7 カボチャスープ

沢畑 幸代 久木野

昔、「おかあさんといっしょ」というNHKの子ども番組で「シンデレラのスープ」という歌がありました。「チャッチャッチャッチャッ カボチャのスープ ママがつくったじまんのスープ・・・」という歌詞で、それを聴いてカボチャスープを作ろうと思ったような気がします。当時幼かった息子に喜ばれで、我が家の定番になりました。

<材料>かぼちゃ/牛乳/塩/胡椒

<作り方>1. カボチャの種とワタを取って、適当な大きさに切り、柔らかくなるまで蒸し、皮を取る。又はレンジでチンしても。 2. カボチャと牛乳をミキサーに入れ、なめらかになるまで混ぜる。牛乳の量はお好みで。 3. 鍋に入れてあたため、味を見ながら、塩・胡椒で味付けをする。 4. 仕上げに生クリームを入れるとこくが出ます。無くてもいいです。 ※カボチャの味が決め手です。味の薄いカボチャだった場合は、お砂糖を入れて甘みを足します。冷たくしてもおいしいです。 量はいつも適当にやっているので、加減を見ながらお好みで。



8 きらずの薄焼たまご巻き

鶴田 ふで子

野菜入りきらずは良く作るが、今回は子供達にも喜んで食べてもらえたらと、たまご焼きで巻いてみました

<材料> 豆腐のきらず（おから）※1袋30円くらいである/人参 1本（みじん切り）/大根 1/3本（みじん切り）/あおもの/ごま 少々/しょうが 少々/ゆずの皮 少々/サラダ油 少々/たまご 3個/のり/味つけ：薄口醤油、だしの素、砂糖、みりん

<作り方> 1：野菜、しょうがをサラダ油でいためる 2：しっかり火が通ったら味つけする 3：味が野菜にしみた所にきらずを入れ、弱火でゆっくり煎る（この時ごま、ゆずの皮みじん切りを入れ、できあがり 4：のり、薄焼きたまごを作りその上に上記できあがりを中心に広げ、巻いて切る ※野菜、タンパクいっぱいです



9 きんぴら

寒川水源亭 寒川

竹の子は4月にゆがいて干します。そして、正月から2月までの竹の子がない時期に利用するのです。

<材料> 干し竹の子/ごぼう/人参/砂糖/とうがらし

<作り方> 1：干し竹の子をゆがいて切る。 2：ごぼうとにんじんをさがきににする。 3：1・2を砂糖・しょうゆ・とうがらしを加えて油いためする。 4：仕上げにごま油を加え、ゴマをふりかけるとさらに美味しい。



10 きんぴら

薄原加工所 薄原

<材料> 干し竹の子/ごぼう/干し椎茸/にんじん/砂糖/醤油/みりん/植物油



11 きんぴら

山下 ケイ子 山上

<材料> ごぼう/竹の子/ひじき/砂糖/醤油/卵



12 久木野風の里芋田楽

小島 トシエ 23区野田

久木野に昔から伝えられた食だと思えます。おやつ。おかず

<材料><4人前> 里芋 500g/みそ 100g/砂糖 大さじ3杯/ゆず 少量/ごま 大さじ2杯/和がらし 少々

<作り方>1:泥を洗って皮のままゆがく (やわらかくなるまでゆがく)
2:砂糖・みそ・ゆず皮・ごま・とうがらしをいっしょにすって、ゆがいた里芋の皮をむいてまぜあわせる



13 激辛タイカレー

愛林館 久木野

タイ産のカレーペーストは唐辛子、胡椒、しょうが、にんにく、レモングラスなどを生でつぶしたもので、薬膳料理でもあります。

これにココナツミルクを加えやや辛みが和らいでいますが、激辛です。水俣産の牛スジ肉、干しタケノコを使いました。辛いものが好きな方にはやめられない味です。

<材料>ココナツミルク/カレーペースト/水俣産牛肉/干しタケノコ/なす、ピーマン、インゲン、/ナンブラー/砂糖/にんにく/しょうが

<作り方>



14 高野豆腐の衣揚げ

古里 弘子 古里

煮で飽きた時に作ります

<作り方>1:高野豆腐を水に浸して、下味をつける 2:山芋を衣にして揚げる 3:衣の山芋にごまや青のりなどを入れるととってもおいしい



15 骨粗鬆症予防の小島のがね揚げ

小島 トシエ 23区野田

主婦になってから。おやつ。おかず。来客事。お祭りの一品。母が食料困難な頃、作ってくれたあのうまかったがね揚げ

<材料><4人前>ざくざく中サイズちりめんじゃこ 100g /にんじん 100g/ごぼう 100g/小麦粉100g /いりゴマ 大さじ2杯/たまご 1ヶ/からいも 300g

<作り方>1:卵と小麦・砂糖(大さじ2)・水少量(大さじ2・100cc)をさっくりとまぜる 2:具を短冊切りに切って1にまぜる 3:170度の油で揚げる しゃもじに乗せて(手のひらの半分くらいの大きさ)あげていくとやりやすい

16 ごぼうの昆布巻き

水田 弘子 水俣市

魚の生臭みが苦手な方に魚の代わりにごぼうを入れて煮込みました。かんぴょうが無かったので、食べやすいように爪楊枝で巻きを止めてみました。

<材料>ごぼう 150g/こんぶ 30cm位のもの×4枚/うす口醤油 大さじ3/砂糖 大さじ2/みりん 大さじ3/すりごま 少々/爪楊枝

<作り方>1:ごぼうを洗って水に漬けてアクを抜く。2:水より取り出して、一度サッと茹でておく。3:昆布は布巾で砂をとり、水に漬ける。4:昆布が柔らかくなったらごぼうを巻いて調味料で煮込む。5:できあがったらすりごまなどを少々振りかけて並べる。



ぜる 3: 麴が水分を吸って柔らかくなったらできあがり

17 五目納豆

草野 ツタ子 下鶴

新聞で見つけたおかずです。納豆が苦手でも食べられそうです。納豆は愛林館の大粒のものです。

<材料>納豆 200g/甘酒麴 150g/しょうが 40g/にんじん 中1本/塩昆布 40g/焼酎 40cc/みりん 40cc/薄口醤油 40cc/蜂蜜 大さじ1/白ごま 20g

<作り方>1:細切りにした新しょうがとにんじんを、納豆・甘酒麴・塩昆布と混ぜる 2:焼酎・薄口醤油・みりん・白ごま・蜂蜜を加え、さらに混



18 ざぜん豆

下鶴 ミユキ 下鶴

豆の歯ごたえが良く、保存がきく

<材料>大豆 500g/砂糖 500g/薄口醤油 150cc/塩 少々

<作り方>1:洗った大豆はたっぷりの水に5時間浸す 2:豆がかぶるくらいの水を入れ、柔らかくなる少し手前で味をつける 3:砂糖は2、3回に分けて入れる。塩、醤油は後から入れ、最後に香りづけに濃い口醤油を少々入れる。

19 里芋の田楽

小原 佐智子 越小場

<材料>4人分/里芋 1kg/みそ 50g/砂糖 大さじ1/マヨネーズ 大さじ1/ゆずの皮 少々/ごま 少々

<作り方>里芋を湯がいたら、みそと砂糖を合わせたものと混ぜ、マヨネーズを加えてさっと混ぜる。仕上げにゆず皮とごまをちらす。

20 サラダ

大川 和代 大川日当

割と良く作ります。(自分が好きなので) ノドにつまる唐芋も、サラダにすると食べやすい。

<材料> かぼちゃ/からいも/トマト/キウイ/リンゴ/卵/パセリ/マヨネーズ

<作り方> 今年はかぼちゃ、トマト、キウイが沢山採れました。

21 しいたけとごぼうのきんぴら

水田 弘子 水俣市

家庭料理の総菜の中の一品。普段皆様が、作ってられるのと同じで山の椎茸の香りを加えました。

<材料> ごぼう 200g/椎茸 中5枚/唐辛子 1個/油 大さじ3/うす口醤油 大さじ3/砂糖 大さじ3/みりん 大さじ3

<作り方> 1: ごぼうは水で泥を落とし、水の中へ包丁でごぼうをささぐ。 2: 椎茸は洗って水に漬けふやかす。 3: ふやかした椎茸の石突きを切り、半分に切って千切りする。 4: ごぼうをざるにあげ水を切り、椎茸と一緒に油で炒めて調味料を入れ味を調える。



22 白あえ

寒川水源亭 寒川

何年も前から水源亭で冬のメニューの1品です。菖蒲園で育てているクレソンを美味しく食べる料理として生まれました。宮崎の料理の先生からほめていただきました。

<材料> クレソン/にんじん/豆腐/塩 少々/砂糖

<作り方> 1: クレソンとにんじんをさっとゆがく。 2: 豆腐・砂糖・塩を入れすりあわせる。 3: クレソン・にんじんを水切りして、細めに刻み、2とあえる。 4: 皿に盛ったらすりごまをふる。



23 白あえ

下鶴 カツ子 23区下鶴

時々作ります

<材料> 豆腐/大根/コンニャク/人参/生姜/うすあげ



24 白和え

中村 タエ子 中小場

レシピもすべて自分で考えました。1999年（平成11年）中木場大豆研究会で出品、賞をいただきました。今も大豆の料理を研究中です。

＜材料＞手作り豆腐 1丁/手作りこんにゃく 約70g/にんじん 約70g/いりごま 少々/砂糖 大さじ1 + 大さじ2/塩 ひとつまみ + ひとつまみ/大根 200g

＜作り方＞1：すりばちで豆腐（豆腐の作り方は前記の通り）を砂糖大さじ1・塩ひとつまみをくわえてする。2：具（幅1cm・長さ4cm・厚み3mmぐらい）を油でいためて砂糖大さじ2・塩少々を加える。3：熱が冷めてから豆腐・いりゴマとあえる。



25 酢の物

本井 ヒロミ 本井木下



26 スパニッシュオムレツ

沢畑 幸代 久木野

森枝卓士さん（水俣出身のフォトジャーナリスト）が連載しているホームページ「ポプラビーチ 旅遊厨房」の中のレシピを参考に作りました。

＜材料＞卵/ジャガイモ/塩/胡椒

＜作り方＞1. 2, 3センチ角位に切ったジャガイモを揚げて、塩、胡椒をしておく。2. 深めのフライパンにサラダ油を入れて、溶いて塩・胡椒をした卵を入れかき混ぜる。その後揚げたジャガイモも入れ、弱火にして蓋をする。

3. 半分くらい固まったら、フライパンに皿をのせてひっくり返す。今度は焼き色がついている方を上にして、またフライパンに戻す。4. 全体に火が通ったらできあがり。

27 ゼンマイの油炒め

大川 和代 大川日当

小さい時から食べてます。地区の行事があるときは必ず出てきます。

＜材料＞ゼンマイ（ゆでてもどしたもの）/ごま油//好みで、/砂糖 少々/醤油

＜作り方＞油を熱してゼンマイを入れ2～3回混ぜる。（サッと） すぐ砂糖少量と醤油を入れてある程度で火を止める。 ※味がすぐしみるので調味料は少なく、5～6分で出来る。



28 ゼンマイの油炒め

下鶴 カツ子 23区下鶴

<材料> ぜんまい/干しタケノコ/シイタケ

<作り方> 油炒め

29 大根の皮のキンピラ風

大川 和代 大川日当

数年前、ゴミ減量のメンバーになってからいつもは捨ててしまうのですが、漬け物にするために大根を引いて、皮がいっぱい出ました。たまあに作ります。

<材料> 大根の皮 500g/人参の皮 500g/ごぼう 少々/砂糖/みりん/しょうゆ/七味/油 少々

<作り方> キンピラと同じ いつもはカリカリに仕上がるのですが、



30 大根の葉のごはんの友

中村 安子 柳平

大根を店で買ったら葉がついていませんが、近所などから頂いたりすると、あまりにきれいで捨てるのがもったいない時があります。これを作ったら子供達が「おいしい」と言って食べます。「朝ご飯を食べたくない時でもご飯が食べられるからまた作って」とよく言ってくれます。

<材料> 大根葉/ちりめんじゃこ/砂糖/醤油/酒/鷹の爪/ごま油

<作り方> 1: 大根葉を良く洗い、細かく刻む 2: フライパンにサラダ油を入れ、大根葉を炒める 3: しんなりしてきたらちりめんを入れ、砂糖、醤油などを入れる。味が良くついたらできあがり。 4: 好みで鷹の爪やごま油を入れてもおいしい 今回はちりめんを入れすぎたため、いつもと少し違っちゃいました！

31 大豆と小魚の栄養まんまる揚げ

吉井 征子 中小場

十数年前から作っています。家族の健康食品として、子供のご飯のおかずに、また酒の肴にも合います。

<材料> 煮干し 20g/茹でた大豆 100g/片栗粉 大さじ3/砂糖 40g/醤油 40cc/みりん 少々/白ごま 少々/油

<作り方> 1: 油を熱して、煮干しをからっと揚げる 2: 大豆は水を切り、片栗粉をまぶして揚げる 3: 鍋に醤油、砂糖、みりんを煮立て、揚げた煮干しと大豆を入れて混ぜる 4: 最後に白ごまを混ぜる



32 タイ風青菜といりこ炒め

沢畑 亨 久木野

タイだけでなく、東南アジア各国の普段のおかずです。青菜は季節のもので何でもOK。

<材料>小松菜/いりこ/ナンプラー/植物油

<作り方> 1：最初にいりこを油でかりっとするまで炒める。頭と腸を取り除けばなお良い。 2：小松菜を入れてさっと炒める。 3：ナンプラーで味付け。匂いが苦手なら、フライパンの土手にナンプラーを落として匂いを蒸発させて。 4：愛林館の激辛ドレッシングをかけるとなおうまい。



33 だご汁

湊上 タエ子

寒くなったら暖まりますのでよいです。戦時は主食でした。思い出は書ききれないほどです。

<材料> 10人分/里芋 1kg/人参 1本/ごぼう(小) 1本/しいたけ 3枚/大根 1/3本/煮干し 50g/小麦粉 300g/ダンゴ粉 100g/醤油 100cc位適当に/みりん 同量よりやや少なめで

<作り方> よく、だしを取ります。(煮干し、鶏肉、他何でも) 里芋、ごぼう、大根など野菜は何でもよい。 煮えたら、小麦粉にダンゴ粉を1/3ほど加え、耳たぶくらいに練って少し平たくしてちぎって入れる。 味はみりと醤油で整える。



34 棚田納豆

池田剛康 兵庫県

八千代町

大粒の大豆(フクユタカ)です。普通の納豆に比べ、発酵にも時間を要しました。納豆の成分のナットウキナーゼは、いわゆる血液サラサラ状態を作り出します。(血栓を溶かす働きがあります。) また、大豆がまるごとですから、ミネラル、食物繊維が豊富な健康的な食品です。

<材料> 久木野産大豆/(フクユタカ)/納豆菌



35 竹輪のチーズ巻き

古里 弘子 古里

家のおかず、弁当のおかず、折り詰めの中などに作りました

<作り方> 1：竹輪の穴にチーズを入れる 2：天ぷら粉をといいた中に入れて、油で揚げる 3：水の代わりにビールで粉をとくととってもおいしい



36 つわ佃煮

JA 月の浦農産加工グループ 坂口（月の浦）

<材料> つわ / 昆布 / 醤油 / みりん / 砂糖

<作り方> 1: つわのわたを取り、長さに 2: ゆがいてあくを抜く（2回）
3: かつおだし・砂糖・醤油・みりん・生姜の入った調味液に入れ、水気がなくなるまで炊く



37 手作りコンニャク

中村 ツユ 中小場

以前から。正月、お盆、農業祭

<材料> こんにゃくいも / アク

<作り方> 材料は全部自家製です。



38 手造りコンニャク

下鶴 カツ子 2 3 区下鶴

酢みそで食べてください

<材料> コンニャクイモ/アク



39 田楽

淵上 タエ子

<材料> 里芋/厚揚げ/ゆずみそ

<作り方> 里芋をゆがく。 焦げ目をつけるために焼く。厚揚げも同様。 ゆずみそをつけて食べる。

40 豆腐のごま揚げ

吉井 征子 中小場

大豆をたくさん作っているので、豆腐料理を考えました

＜材料＞（４人分）/もめん豆腐 １丁/＜漬け汁＞/おろしにんにく １かけ/おろし生姜 １０ｇ/醤油 大さじ３/砂糖 大さじ１/＜ごま衣＞/いりごま大さじ５/片栗粉 大さじ３//揚げ油/レモン

＜作り方＞１：豆腐は水気を切って、一口大の角切りにする ２：バットに漬け汁の材料を合わせ、１を漬け、途中裏表を返して、３０分くらい置いて味をしみ込ませる ３：豆腐の色が変わったら、クッキングペーパーで表面の水気をしっかりとふき取り、ごま衣をまぶす ４：中温に熱した揚げ油で、３をきつね色になるまで揚げる ５：油をよく気って器に盛り、レモンを添える



41 鶏汁

本井 ヒロミ 本井木

３０年ぐらい前、秋の稲刈りが終わり、村を１軒ずつ粉すりをして回り、全部粉すりが終わり、最後に終わった家で必ず食べたのが、鶏ご飯と、その骨をだしにして作った鶏汁でした。

＜材料＞とり骨/ごぼう/人参/大根

＜作り方＞地どりのガラでスープをとり汁にする



42 どんとこい鴨さし

小田 純子 越小場

１０年前から田んぼに除草、害虫駆除などのために合鴨を放して無農薬のお米を作っています。穂が出る前に陸に引き上げ、その鴨を使った簡単でおいしい料理。突然のお客様にも”どんとこい”です。とても喜ばれます。

＜材料＞４人分/鴨 ２羽（むね肉４枚）

＜作り方＞鴨２羽を肉にする。フライパンに油を少々。ウラ・オモテに焼き色がつくつかないかぐらいで冷水にとる。うすく切り、皿に盛る。

にんにく醤油で食べる。おいしいー！

43 にんじんの間引き菜の白和え

小原 佐智子 越小場

５年ぐらい前から、近所の方に教えていただいてにんじんの葉のおいしさに感動し、これを食べたいために毎年になんじんの種をまいているようなものです。

＜材料＞４人分/※/豆腐 １丁/ごま ４０ｇ/塩 少々/白だし 少々//にんじんの間引き菜 適量

＜作り方＞にんじんの間引き菜はさっとゆで、※を合わせてあえ衣をつくり、さっとあえる。



44 のびつぐりこんにゃく

寒川水源亭 寒川

<材料> のびる/こんにゃく/味噌



45 万能たまねぎみそ ごま風味

JA 月の浦農産加工グループ 坂口（月の浦）

<材料> 麦味噌 / 醤油もろみ / 玉ねぎ / グラニュー糖 / ごま / 唐辛子

<作り方> 1：玉ねぎをすり下ろし、色が変わるまで炒める 2：味噌に砂糖を入れて練る 3：ごまの半分をする 4：1～3とすってない残りをごまを加え、練る



46 万能たまねぎみそ しそ風味

JA 月の浦農産加工グループ 坂口（月の浦）

<材料> 麦味噌 / 醤油もろみ / 玉ねぎ / グラニュー糖 / 青しそ

<作り方> 1：玉ねぎをすり下ろし、色が変わるまで炒める 2：味噌に砂糖を入れて練る 3：しそはみじん切りにする 4：1～3を混ぜて練る

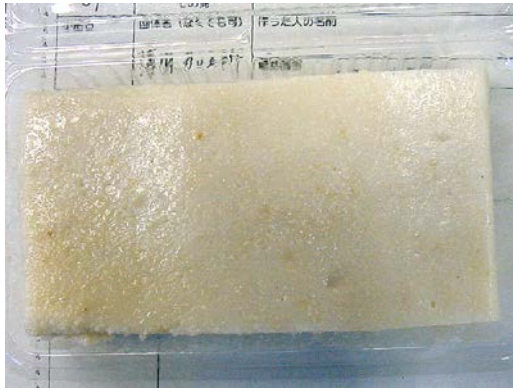


47 万能たまねぎみそ ぶたみそ

JA 月の浦農産加工グループ 坂口（月の浦）

<材料> 麦味噌 / 醤油もろみ / 玉ねぎ / グラニュー糖 / 豚肉 / 生姜 / 唐辛子 / 胡椒 / にんにく / にら

<作り方> 1：玉ねぎをすり下ろし、色が変わるまで炒める 2：味噌に砂糖を入れて練る 3：にんにくと豚肉を炒める 4：1～3とニラを混ぜて練る



48 ピーナツ豆腐

薄原加工所

薄原



49 干し竹の子のきんぴら

本井木



50 干し竹ん子のきんぴら

小島 トシエ

23区野田

昔からあった食と思います。

おかず。酒の肴

田舎料理だと喜んで食べてくれる友達

<材料> 干し竹ん子/ごぼう/人参/しいたけ/いりこ/しょうゆ/砂糖/塩/油/
ごま/とうがらし/にんにく

<作り方>

51 ボタン揚げ

松本 継雄

水俣市

S43年頃から。正月、祝、他

<材料> 猪肉/酒/みりん/砂糖/にんにく/生姜/醤油/片栗粉

<作り方> 味をみて少し甘口に。30分～1時間漬け込む。しぼって片栗粉をまぶし揚げる。



52 ポテトサラダ

寺床 泉 寺床

息子達が好きなので、じゃがいもが畑で取れた時はよく作ります。肉じゃがよりもサラダが好きます。

<材料>じゃがいも/キュウリ/ベーコン/ゆで卵/マヨネーズ/塩/コショウ

<作り方> 1：じゃがいもは皮をむき、切ってあくを抜いてゆがく 2：煮えたら水を切り、潰す 3：キュウリは薄く切る 4：ベーコンは少量の油をフライパンに入れて焼き、細く切る 5：卵をゆでて小さく刻む 6：ボールに材料を入れ、塩、コショウ少々を入れ、マヨネーズで味を整える

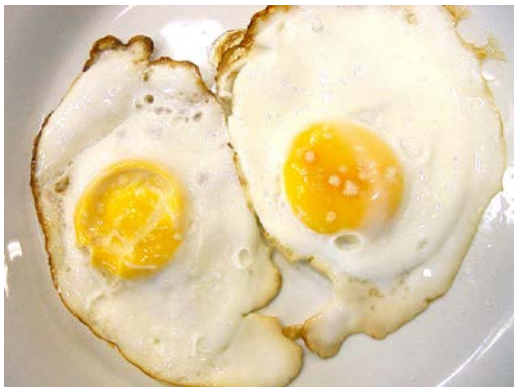


53 マイルドインドカレー

愛林館 久木野

インドのカレーには無限の種類がありますが、これは最も基本的なトマト味のチキンカレーです。一人前の中に玉ねぎ一個分（形がなくなるまでじっくりと炒めてあります。）は含まれています。ヨーグルトの酸味と玉ねぎの甘みのバランスをお楽しみ下さい。

<材料>鶏肉/ヨーグルト/トマトピューレ/炒め玉ねぎ/にんにく/しょうが/ナンプラー/チャツネ/塩/カレー粉/ガラムマサラ/レモングラス



54 目玉焼き

沢畑 亨 久木野

知り合いの育てた鶏の産んだ卵です

<材料>卵/植物油少々

<作り方> 1：油を引いたフライパンに、卵を割って落とす 2：蓋をして弱火で焼く



55 黒大豆入りすし

古里 キエ 24区有木中

人が集まるとき。食べたいとき

<材料>米3合/黒大豆 大さじ3/具は季節の野菜/今日は/しいたけ/ごぼう/人参/さやいんげん/竹輪/卵//調味料/酢/さとう/塩

<作り方>米は洗って30分 黒大豆はから煎りして黒い皮に白い線が出るまで煎ります。 ご飯を普通に炊きあげ、調味料とあえ、具を入れてあえます。



56 黒大豆炊き込みご飯

古里 キエ 24区有木中

人が集まるとき。食べたいとき

<材料>米 3合/大豆 大さじ3/ちりめん/人参/さやいんげん//調味料/酒 大さじ3/塩 小さじ1, 5/醤油 小さじ1

<作り方>米は洗って30分。黒大豆はから煎りします。黒い皮が白く線が出るまで。他の季節の野菜と調味料を入れ炊き込みます。

57 サリークインのご飯

吉井 和久 中小場

香り米の長粒種。タイカレー・インドカレーに絶妙。



58 山菜おこわ

鶴田 ふで子 久木野

孫達の運動会、集まりの時などおかずをそんなに作らなくてもこの一品で充分です（親が昔作っていたのを思い出し、自分流にアレンジ）

<材料>もち米 1升/干したけのこ 300g/干しいたけ 5枚/ごぼう 1本/（親）とり肉 300g/グリーンピース（色つけに※冷凍でも良い） 少々/味つけ：薄口醤油、砂糖、みりん

<作り方>1：もち米は一晚水につけておく 2：左の材料はとり肉でしっかりだしを取り、少しこゆめの味つけにする 3：もち米はしっかり水切り

して2の材料を混ぜる 4：セイロで40分くらい蒸す 5：蒸し上がったらすし桶に入れる 6：グリーンピースを混ぜてできあがり（グリーンピースは湯通ししておく） ※もち米の中に1/3万石（モチ）を入れて作りました



59 地鶏飯

本井 ヒロミ 本井木

30年ぐらい前、秋の稲刈りが終わり、村を1軒ずつ粉すりをして回り、全部粉すりが終わり、最後に終わった家で必ず食べたのが、鶏ご飯と、その骨をだしにして作った鶏汁でした。

<材料>5人分/米 5合/鶏肉 250g/ごぼう 70g/にんじん 50g/椎茸 50g/醤油 半カップ/酒 少々

<作り方>1：米は洗って2時間くらい置く 2：鶏肉は細かく切って、酒・醤油に漬けておく 3：米と全部の材料を入れ、調味料を入れて炊く 注：

水は1割増しくらいにする



60 赤飯

鶴田 サチ子 鶴平上

家族皆が大好きです

<材料>もち米/黒あずき/塩/ごま



61 中華風おこわ

溝口 慶子 駅前

ずーっと以前に食べた台湾チマキがヒントになり、私なりにアレンジしてみました。

<材料> Aもち米5合/B鶏肉/しいたけ/人参/竹の子/きくらげ/他、山菜何でもよい/C薄口醤油/酒/みりん/塩/昆布/にんにく

<作り方> 1：もち米は、前日に洗い、一晩水にく。 2：Bの材料を小さく刻み、Cの調味料の中に晩浸しておく。 3：もち米と、BとCをよく混ぜ合わせ、圧力鍋を使い、二度炊きする。



62 ばらずし

薄原加工所 薄原

<材料>米/干し竹の子/干し椎茸/ごぼう/にんじん/かまぼこ/醤油/砂糖/酢/みりん/煮干し



63 混ぜごはん

野田 亮子 下鶴

結婚してから祝いごと（子供の誕生日）の時や簡単でおかずが少ないときなど短時間でできるので、よく作ります。わが家は酢味が大好きなので、この味です。（トッピングや味付けでお祝い用になったり、法事の時用になったりします）

<材料> 干し竹の子/干しいたけ/人参/ごぼう/こんにゃく/うすあげ/米5合//酢/砂糖/塩/酒/みりん

<作り方> 1：干し竹の子は水でもどし、ゆでてやわらかく似る 2：干しいたけは水にもどす 3：もどした竹の子としいたけ、人参、ごぼう、うすあげ、こんにゃくは細く刻む 4：サラダ油で野菜をいため、薄口醤油、塩、みりん、酒で味つける 5：合わせ酢を作り、炊きあがったごはんにしゅもじで

64 浅漬け(ゆずごしょう入り)

沢畑 幸代 久木野

友達でゆずごしょうが好きな人に教えてもらいました。それまで私は、みそ汁や、刺身の薬味としてしかゆずごしょうを使ったことがありませんでした。

パスタと炒めた青菜とゆずごしょうをあえてもおいしいそうですが、まだ試していません。

<材料>白菜/きゅうり/人参/漬け物昆布/浅漬けの素/塩/ゆずごしょう

<作り方> 1. 野菜を適当な大きさに切る。 2. 野菜と昆布を浅漬けの素につける時に、塩水に溶いたゆずごしょうも一緒に入れる。



65 梅干し

愛林館 久木野

無農薬栽培の梅と、にがりを含んだ沖縄の塩を使いました。

<材料>無農薬梅/沖縄の塩/久木野産しそ

<作り方> 1 : 梅を洗い、塩で漬ける 2 : 夏の暑い時期に干す 3 : しそを塩でもみ、梅酢をかける 4 : しそと梅を漬け込む

66 かぶの甘酢漬け

草野 ツタ子 下鶴

かぶのできる時期にいつも作ります

<材料>かぶ 350g/酢 300cc/砂糖 200g/塩 20g/ゆずの皮 少々

<作り方> 1 : かぶをスライスする 2 : 合わせ酢を沸騰させ、さます 3 : ゆずの皮とかぶをつけ込む



67 寒漬

愛林館 久木野

家ごとに味の違う寒漬けですが、愛林館ではゆずを入れています。他のものとは一味違います。

<材料>大根/県産丸大豆醤油/氷砂糖/米みりん/酢/ゆず/しょうが/唐辛子

68 キュウリ粕漬け

小坂 小市 有木



69 キュウリとレモン

山下 ケイ子 山上

<材料>キュウリ/レモン

70 塩ダッキュ

大川 和代 大川日当

ずっと昔から、あの夏のきつい下草払いや食欲のない時は、これに限ります。ラッキョウよりダッキュが美味しくきこえますヨネ。

<材料>ラッキョ/塩

<作り方>山盛り1升到0, 8合の塩をすり込んで漬け込む。 ※分量をまちがって、水抜きしたので少し苦みがあるかもしれません。

71 しょうがの甘酢漬け

草野 ツタ子 下鶴

しょうがのできる時期にいつも作ります

<材料>しょうが 1kg/酢 900cc/砂糖 500g/塩 半カップ

<作り方>1:新しょうがをスライスする 2:合わせ酢を沸騰させ、1をつけ込む

72 セロリのみそ漬

小原 佐智子 越小場

今年セロリがたくさんできたので近所の人においしい食べ方を聞いたら、これを教えてもらいました。

<材料>セロリ 5株/みそ 200g/塩 50g/みりん 30cc

<作り方>セロリは塩漬けにして3日ほどおき、その後みそとみりんを合わせたものの中に漬けて2日ほど経ったら食べ頃です。



73 大根の甘酢漬

水田 弘子 水俣市

<作り方>大根をいちょう切りにして、砂糖・酢で漬け込みます。唐辛子を少々入れてもよい。切った大根に塩を振りかけ混ぜるだけでもおいしいです。



74 大根のみそ漬

松本 継雄 水俣市

<材料>大根（10くらい干したもの）/みそ/砂糖/たまり醤油

75 たくあん

小島 トシエ 23区野田

<材料>大根/塩



76 妻恋漬(つわの醤油漬)

JA 月の浦農産加工グループ

坂口 (月の浦)

<材料> つわ/醤油/砂糖/みりん/酢

<作り方> 1 : つわの皮をむく 2 : 醤油・砂糖・みりんを炊く 3 : つわを漬け込む



77 なすの醤油漬

下鶴

ミユキ

下鶴

ナスがたくさん取れた時に、塩漬けして保存する

<材料> 塩漬けナス/薄口醤油 大さじ 4/砂糖 小さじ 2/水 大さじ 3

<作り方> 1 : 塩漬けのナスは水に 10 分つけて塩抜きをする 2 : ざるに上げて熱湯をかける 3 : 薄口醤油、水、砂糖を煮立ててさます。シソの実、粉唐辛子を混ぜる。 4 : ナスは薄切りにし、3 で和える

78 白菜新漬

小島 トシエ

23 区野田

<材料> 白菜/塩

<作り方> 1 : 真っ二つに切る 2 : 芯に 3 箇所切れ目を入れる (塩が浸透しやすいよう) 3 : おもしをして漬け込む しぼりあげて 1 日 1 日漬けなおしたほうがおいしいからそのまま 塩分が少なかったら加える 3 日で完成

79 白菜の漬け物

前田 縫子

白菜がとれると必ず作る。前田家の味。

<材料> 白菜/塩

<作り方> 1 : 白菜を半分に切り、4 時間くらい天日に干す。 2 : 白菜に塩をうすく漬ける。 3 : 重石をのせてつける。 4 : 1 週間後、漬けた白菜を取り出し、しぼる。 5 : しぼった白菜に塩を少しふり、またつける。 6 : 2, 3 日で完成。

80 みょうがの甘酢漬け

野田 亮子 下鶴

みょうがは生で食べるのが最高ですが、食べきれないとき、保存食として甘酢に漬けておいて、箸休めに使うようにしています



81 ラーパーツアイ(辣白菜)

下鶴 ミユキ 下鶴

白菜の軸を使って何かできないかと思い、本を見て作りました

<材料> 白菜の軸（1 / 4 株分） / 赤唐辛子（半本） / しょうが 1 かけ / 米酢 / 砂糖 / 塩

<作り方> 1 : 白菜の軸は繊維にそって7 c mの千切りにする 2 : 赤唐辛子は種を取って小口切り、生姜は皮ごと薄切りにする 3 : 1と2を漬け物容器（ボールでよい）に入れる 4 : 調味料を合わせて火にかけ煮立てる 5 : 漬け物容器の上から、あつあつの調味液を回しかけ、軽く重石をして冷

蔵する。一晩すると食べられる。 注：必ず冷蔵庫で保存する



82 あくまき

福山 玲子 越小場

<材料> もち米 / アク汁 / 竹の皮



83 あくまき

湊上 タエ子

子どもの頃から食べてはいました。母が弱ってからですから、10年ほどですか、五月五日の男児の節句に大体作られるようです。私は欲しいとき。

<材料> 1 升で10本

<作り方> もち米を洗って1 番アクでつけます。 水を切って竹皮でつつみ、紐で結び3 時間程ゆでます。



84 アップルケーキ

野田 亮子 下鶴

10年前から作っている。子供のおやつにあまり甘くなく簡単なので、りんごの出回る冬にはたびたび作る

<材料> バター 60g / 砂糖 50g / 卵 2個 / A : 小麦粉 120g / : ベーキングパウダー 小1 / りんご 2個

<作り方> 1 : Aを合わせてふるっておく 2 : ボールにバターを入れ、クリーム状にし、砂糖を加え混ぜ、卵を加えさらに混ぜる 3 : りんごは4つ割にして、皮と芯をとり、ラム酒とレモン汁をふりかける 4 : 2の中に1の粉と3を加え混ぜ、天板に流して平らにしてシナモンをかけ、170℃で20～25分焼く

85 いこもち

福山 涼子 鶴町

- ・2年前ぐらいから作っています。
- ・食べたいときに作ります。いつも市販の粉を使っていますが、粉も自分で作りたいと思っています。

<材料> いこもち粉 250g / 砂糖 250g / 湯 (200～220cc) / 片栗粉 少々

<作り方> 1 : 粉と砂糖をよく混ぜる 2 : 1に80℃ぐらいの湯を少しずつ入れながら混ぜる 3 : 手水をつけながら何回も何回もよくこねる (固さは手水によりかげんする) 4 : よくこねたいこもちに片栗粉をふりバットなどの型にいれて形をととのえる 5 : 型からとり適当な大きさに切る

86 いも天

前田 砂波

子供の頃、よくおやつに食べた。

<材料> いも / 小麦粉 / 卵 / 酒 / 塩 / 砂糖

<作り方> 1 : いもの皮をむき、食べやすい大きさに切る。 2 : ボールに小麦粉、卵、酒、砂糖、塩を入れてよく混ぜる。 3 : 油で揚げる。



87 梅干しクッキー

愛林館 久木野

無農薬の梅を漬け込んだ自家製の梅干しと梅ジャムを加えました。さっぱりした酸味のあるクッキーです。

<材料> 九州小麦粉 / 国産乳バター / 砂糖 / 自家製無農薬梅干し / 自家製無農薬梅ジャム / 牛乳

<作り方>



88 おいもやん(サツマイモ牛乳入りポタージュ)

水田 弘子 水俣市

平成5年に亡くなったおばあちゃん(91歳)が、寝たきりになってから、介護食の中に加えました。それまで牛乳嫌いでしたが、喜んで食べてくれるようになりました。

<材料> さつまいも 150g/牛乳 100cc/砂糖 大さじ1/レーズン 少々/コーンスターチ 少々

<作り方> 1:皮はそのまま丸ごと茹でる。 2:皮付き輪切り(7,8mm~1cm)を3枚残して後皮をむき裏ごしする。 3:牛乳、砂糖を加え、もう一度小鍋で火にかけ延ばし、コーンスターチを入れてとろみをつける。 4:盛りつけ 深めの皿に3この輪切りを中心にのせ、ポタージュを上からかけて、湯で戻したレーズンをのせ飾ってできあがり。 レトルト食品にでも出来るのでは?



89 おはぎ

草野 ツタ子 下鶴

子供の頃食べたおはぎはとてもおいしかったような気がします

<材料> もち米 2合/小豆 2合/砂糖 400g/塩 少々/

<作り方> 1:炊きあがったごはんを小さめのおにぎりにする 2:小豆はあんこにまるめ、おにぎりにしたごはんを包む



90 かきもちせんべい

福山 玲子 本井木上

正月の餅の長期保存として作っています。

<材料> 餅米2升/黒大豆3合/砂糖1kg/ソーダ 大さじ3杯/塩 大さじ2杯

<作り方> 1:餅をつく時と同じく餅米を蒸す。 2:黒大豆は洗ってすぐ蒸し器の底に入れる。 3:餅になってから、砂糖、ソーダ、塩を入れる。 4:モロフタに流し、1日位してから切る 5:せんべいにするのは、2cm位に切り、寒風に干す。 6:低温の油でゆっくり揚げる。



91 からいもの揚げだんご

中村 安子 柳平

さつまいもがたくさんある時作ります。以前、地区で米すりをしていた頃、10時のおやつに作って持って行ったら喜んで食べてもらえたことを思い出します。今回は久しぶりに作ったので失敗だらけでした。。

<材料> さつまいも/砂糖/食塩/衣:ホットケーキミックス/ 卵/ 牛乳/サラダ油

<作り方> 1:さつまいもをゆでる 2:潰して、砂糖・塩を入れて適当な大きさに丸める 3:丸めたさつまいもに衣をつける 4:フライパンにサラダ油を入れ、揚げる 注:衣が焦げやすいので火加減に注意!!



92 くりの渋皮煮

寒川 和美 寒川下

最初姉に教えてもらい、レシピ通りに同じように作っていましたが、今は自分の生活に合わせてゆっくりと作っています。

亡くなった義父が植えた栗の木に大きなくりがなるようになり、毎年作って冷凍しています。

<材料> 栗 1 kg / 重曹 大さじ 2 くらい / 砂糖 700 g (好みで加減) / 塩 少々

<作り方> 1: 渋皮を傷つけないように鬼皮をむく。(なべにお湯を沸かし、その中にくりを入れ、少しずつ取り出して鬼皮の底からむくと簡単にできます) 2: むいたくりを一晩重曹水に浸るようにつける。 3: 翌日、つけていた水をすて、くりが浸るように水を入れ、重曹小さじ 1 加え火にかけ、沸騰したらゆで汁を捨て、水にさらしながら渋皮の黒いところをきれいにとる。 4: さらに水をかえて煮る。(中火かとろ火) これを二回ぐらいくり返す。※さとうを入れる前に渋皮が苦くないか味見 5: くりを水に浸したなべに入れ、半分の量の砂糖を加え、おとしブタをして中火で煮詰めて、さらに半量の砂糖を加えて煮る。 6: 最後に塩を少々入れて火を止める。 ※あせらずゆっくり煮るのがポイント！



93 黒砂糖まんじゅう

淵上 信子 袋



94 ごまクッキー

愛林館 久木野

練りごまを生地にたっぷりと使っています。ごまは昔から健康食品としておなじみです。甘さ控えめ。

<材料> 九州小麦粉/国産乳/バター/砂糖/放し飼い鶏の卵/練りごま/黒ごま



浮き上がったらできあがり。ラップで1個ずつ包む。やわらかさが長持ちするだんご。

95 米だんご ①白 ②よもぎ

寒川水源亭 久木野

昔から寒ざらしにしたり、夏は冷やし団子にしたりして食べていました。

<材料>もち米粉 /からいも /小麦粉

<作り方> 1: から芋をゆでる。つぶして砂糖を加える。(あんづくり) 2: ①1割の小麦を熱湯でねる。米粉を入れて練り合わせる。②1割の小麦を熱湯で練る。ミキサーでつぶしたヨモギを練り合わせる。 3: 2で作った①白と②よもぎでそれぞれ餡をつつんで丸める。 4: 熱湯に3を沈めて水面に



96 自家製小麦だご

中村 タエ子 中小場

昔からおやつとして食べていました。

<材料><約 30 個分> 自家製小麦粉 /200g/砂糖 150g/ソーダ 小さじ1/塩 ひとつまみ/あんこ 1kg

<作り方> 1: 小麦・砂糖・ソーダ・塩を入れて約100gの水とさっくりと混ぜる。 2: ①の材料を手のひらに小麦粉を伸ばし、薄く手のひらでのばす。あんをつつんで丸める。 3: こからののはを敷いて団子のをせる 4: 蒸し器で約13分蒸す。



97 しただご

福山 玲子 本井木上

本井木に嫁いで8月13日のお盆の日に“むかえだご”(先祖の魂が帰ってこられる日)として祖母が作っていました。

その後は、子供達のおやつやお茶菓子にきな粉でまぶしたり小豆でからめたりして作っています。

<材料>餅米の粉100g/白玉粉30g/水/お好みで、砂糖・きな粉・小豆 あんをかける

<作り方> 1: 白玉粉に水を十分ふくませる 2: 餅粉と混ぜて、耳たぶ位の硬さに練る 3: お湯の中に、したの形に丸めた団子を入れ、浮き上がってきたらすくい取り、水分を切る。



98 そばフッキー

愛林館 久木野

愛林館で製粉した無農薬栽培の久木野産のそばを加えました。あらびきの野性的な味はいかがですか。

<材料>久木野そば粉/砂糖/国産乳バター/九州小麦粉/放し飼い鶏の卵黄/ベーキングパウダー



99 ソバゲ

寒川水源亭 久木野

昔はお米が少なかった・・・。だからご飯の前にある程度腹を満たすためにつくっていました。代用食のようなものです。

<材料>からいも 1kg / ソバ粉 200g / 里芋 300g / 塩 20g

<作り方> 1：から芋と里芋の皮をむいてぶつぎりにして、一緒にゆがく。このとき湯の量は、芋全体が湯に隠れる程度必要。 2：1が煮えたらそのまま塩を入れてかき混ぜる。芋はあまりつぶれないようにする。 ※白から芋とさつまいもを半々に使用すると白から芋が自然につぶれて甘みが出て美味しい。 3：寒天等の型に流し込む。 4：一晩置いておく。 5：固まって切ったらできあがり。※これを切って焦げ目がつくぐらいに焼くと香ばしくてさらに美味しい。



100 そばだご

寒川水源亭 久木野

<材料>からいも 1kg / ソバ 500g / 塩 30g 弱/

<作り方> 1：から芋を皮をむいてぶつ切り。ゆがく。 2：ゆがいたから芋に塩を入れる。 3：そばを入れてから芋を完全につぶす。 4：丸めてきな粉をまぶす。 ※ソバゲよりも固め



101 ソバだんご

吉井 征子 中小場

昔からおやつによく作りました

<材料>唐芋（紫）1kg / そば粉 80g / 砂糖 60g / 塩 少々 / きな粉



102 ソバ万十

寒川水源亭 久木野

そばが豊富にあるので利用方法を池部先生に教わりました。

<材料><饅頭30ヶ分> そば粉 150g / 自然薯 すりおろしを100g / そら豆（あん用）/ さとう 180g

<作り方> 1：そば・さとう・自然薯をあわせて練る。 2：30ヶに分けて餡を入れる。 3：蒸し器で蒸す。 ※山芋は柔らかすぎるので自然薯使用



103 大豆カカオクッキー

愛林館 久木野

最近注目されているカカオをたっぷりと使いました。甘さを抑さえ、あえて苦味を前面に出した大人の味です。

<材料> 九州小麦粉/国産乳バター/久木野大豆/粉糖/放し飼い鶏の卵黄/ココア



104 大豆クッキー

愛林館 久木野

愛林館のクッキーはすべて九州産の小麦粉・国産乳のバターが主原料です。久木野産の大豆をあらびきにして加えました。大豆の香りと歯ごたえをお楽しみください。

<材料> 九州小麦粉/国産乳バター/久木野大豆/グラニュー糖/放し飼い鶏の卵白/バニラエッセンス

105 玉ねぎクッキー

愛林館 久木野

玉ねぎの香りのする、甘いクッキーです。

<材料> 九州産小麦粉/砂糖/国産乳バター/玉ねぎ粉/放し飼い鶏の卵/ココナツミルク粉

106 玉ねぎクッキー(カレー味)

愛林館 久木野

玉ねぎに良く合うカレー風味です。自家製のおからも入っています。

<材料> 九州産小麦粉/久木野産大豆/国産乳バター/玉ねぎ粉/放し飼い鶏の卵/沖縄の塩/黒コショウ/炭酸ソーダ/カレー粉

107 玉ねぎフッキー(塩味)

愛林館 久木野

玉ねぎの香りと良く合う塩胡椒味。ビールや焼酎にどうぞ。食物繊維豊富なおからも入っています。

<材料>九州産小麦粉/久木野産大豆/国産乳/バター/玉ねぎ粉/放し飼い鶏の卵/沖縄の塩/黒コショウ/炭酸ソーダ



108 だんご

薄原加工所 薄原

<材料>餅米粉/小麦粉/塩/よもぎ/あんこ（空豆、砂糖）



109 ドーナツ

山下 ケイ子 久木野

<材料>ホットケーキミックス/油

<作り方>粉を水でこねて、ドーナツ型で抜く あと油であげる



110 プレーンクッキー

愛林館 久木野

オーソドックスなバニラとチョコのクッキー。素材を活かした手づくりの味が好評です。

<材料>九州小麦粉/国産乳/バター/砂糖/放し飼い鶏の卵黄/牛乳/ココナツミルク粉/ココア/ベーキングパウダー



111 ぼた餅

薄原加工所 薄原

<材料> さつまいも/餅米/よもぎ/豆類/砂糖/食塩

112 ぼた餅

本井 ヒロミ 本井木



113 まんじゅう

薄原加工所 薄原

<材料> 小麦粉/塩/よもぎ/空豆/砂糖



114 みかん餅

吉井 恵璃子 中小場

よくかきもちを作ります。この生地にあんこを包んでみたらどうなるのかと思って作ってみました。一つ生地で二つの味が楽しめます。なお、かきもちは時間がなくてできませんでした。

<材料> もち米 5合/みかん 1個/砂糖 大さじ2/あん

<作り方> 1：もち米とミカンを一緒に蒸す 2：蒸し上がったら砂糖と塩を入れてつく 3：2であんを包む



115 無農薬茶クッキー

愛林館 久木野

みなまた茶組合の無農薬の粉末茶と煎茶を使いました。緑茶のビタミンや殺菌力も最近注目されているのはご存じの通りです。

<材料>九州小麦粉/国産乳バター/砂糖/放し飼い鶏の卵黄/牛乳/ココナツミルク粉/無農薬茶粉末/ベーキングパウダー



116 むらさきからいもアン巻きダンゴ

中村 ツユ 中小場

今2～3回目です

<材料>小麦粉/むらさきからいも/砂糖/卵



117 もち

薄原加工所 薄原



118 よもぎだんご

寒川水源亭 久木野

昔から寒ざらしにしたり、夏は冷やし団子にしたりして食べていました。

<材料>もち米粉/小麦粉/よもぎ/からいもあん



119 よもぎだんご

中村 ツユ 中小場

時々作ります。ゲートボールに行くときなど

<材料> よもぎ/小豆/米粉/砂糖

<作り方> 材料は全部自家製です。



120 よもぎ餅・白餅

吉井 マサ子 古里

<材料> 香り米/（有機肥料、減農薬栽培）/よもぎ



121 甘夏マーマレード

吉井 恵瑠子 中小場

料理下手の私でもジャム作りだけは好きです。口の悪い娘も「お母さん、ジャムだけはなんとか食べられるねと言ってくれます（なんじゃそりゃー）」



122 柿渋ジャム

吉井 恵瑠子 中小場

料理下手の私でもジャム作りだけは好きです。口の悪い娘も「お母さん、ジャムだけはなんとか食べられるねと言ってくれます（なんじゃそりゃー）」



123 梨ジャム

吉井 恵瑠子 中小場

料理下手の私でもジャム作りだけは好きです。口の悪い娘も「お母さん、ジャムだけはなんとか食べられるねと言ってくれます（なんじゃそりゃー）」



124 無農薬不知火オレンジフルーツソース

久木野

無農薬栽培の不知火オレンジに粗糖のみを加えて煮込みました。

<材料> 水俣産無農薬不知火オレンジ/粗糖



125 レモンジャム

吉井 恵瑠子 古里

料理下手の私でもジャム作りだけは好きです。口の悪い娘も「お母さん、ジャムだけはなんとか食べられるねと言ってくれます（なんじゃそりゃー）」



126 合わせ味噌

愛林館 久木野

久木野の米と大豆、国産の麦を使いました。昔通りの作り方をしているので昔の味と香りがすると評判です。

<材料> 味噌約25kgの材料/久木野産米6kg/久木野大豆3kg/沖縄の塩 2kg/国産裸麦 2kg/

<作り方> 1：米は1晩、麦は1時間水につける 2：米と麦を蒸す。柔らかすぎないように。 3：麹菌を混ぜて、室に入れ、48時間発酵させる 4：麹と塩を混ぜる（塩切り） 5：大豆は1晩水につけ、柔らかくなるまで煮る

6：大豆を潰し、塩切りした麹と混ぜ、樽に漬け込む 7：2ヶ月程度熟成する

127 合わせ味噌(熟成タイプ)

愛林館 久木野

普段食べている味噌をぐんと熟成させました。旨味が増えています。

<材料>味噌約25kgの材料/久木野産米6kg/久木野大豆3kg/沖縄の塩 2kg/国産裸麦 2kg/

<作り方> 1:米は1晩、麦は1時間水につける 2:米と麦を蒸す。柔らかすぎないように。 3:麹菌を混ぜて、室に入れ、48時間発酵させる 4:麹と塩を混ぜる(塩切り) 5:大豆は1晩水につけ、柔らかくなるまで煮る 6:大豆を潰し、塩切りした麹と混ぜ、樽に漬け込む 7:半年程度熟成する

128 タイの激辛ドレッシング

愛林館 久木野

辛みのあるたれです。よく振ってお使い下さい。冷や奴、サラダ、鍋物、野菜炒めなどにどうぞ。パクチーを加えると一層おいしくいただけます。

<材料>タイ産チリソース/にんにく/植物油/唐辛子/ごま/砂糖/塩/アミノ酸



129 にんにく入りゆずごしょう

山下 浩吉 山上

20年くらい前から作っている。ゆずがたくさん採れたときに楽しみで作っています。

<材料>にんにく 30/こしょう 30/ゆず 20/塩 20



130 ゆずごしょう

ゆずごしょうグループ 久木野

無農薬栽培のゆず・唐辛子・にんにくと沖縄の塩を使いました。米麹が入って、味に深みが出ています。

<材料>久木野産無農薬ゆず/無農薬にんにく/無農薬唐辛子/沖縄の塩/麹

131 しそジュース

水田 弘子 水俣市

JA 女性部に入会してから共同購入で5 倍酢を入手、以来5 月中旬頃シソが成育してから作り始めました。夏の飲み物に子ども達にも好評です。

<材料>シソの葉 200g/水 4C/5倍酢 1C

<作り方> 1：鍋によく洗ったシソの葉と水と五倍酢を入れて火にかける。 2：沸騰したら3分で火を止め、そのまま冷ます。 3：冷めたら、シソの葉を絞り「シソ酢」のできあがり。 4：シソ酢1 2Cを水4Cでうすめ、砂糖大さじ山盛り5杯、はちみつ大さじ5杯加えて混ぜ、氷を浮かして飲む。



132 どぶろく

沢畑 亨 久木野

あまり長期間発酵させず、まだ泡が出ている時に冷やして飲むとおいしいです。

<材料>水2リットル/米5合/麴500g/ヨーグルト 大さじ1/ドライイースト少々

<作り方> 1：米は水に漬けずに洗ってすぐ蒸す。熱さえ通れば十分でなるべく堅い方がいい。 2：蒸した米を少しさまし、麴と混ぜる 3：水、ドライイースト、ヨーグルト（あれば乳酸菌の方が好ましい）を加え、数日常温で放置する。 4：夏なら4, 5日、冬なら1週間程度が飲み頃。

133 ニッケ、サフラン酒

大川 和代 大川日当

20年以上になるでしょうか、我が家でサフランを出荷していたときに作っていたのを思い出しました。ニッケは小さいときからあったような？ サフランは婦人病によい。ニッケ酒はおいしいけどすぐ酔いがまわります。

<材料>ニッケ/サフラン/氷砂糖/焼酎

<作り方> 果実酒は基本的には 果実：焼酎：砂糖＝1：1：1 だそうです。 甘党なので少し、砂糖が、、 砂糖は1 3位でいいのかもしれませんが。



水俣市久木野ふるさとセンター・愛林館