

並べて、眺めて、みんなでお味見！

家庭料理 大集合！



2010.4.25

Vol. **10**

AIRINKAN



第10回

並べて、眺めて、みんなでお味見！



家庭料理大集合！



4月25日(日)

田舎の食生活の豊かさを実感するイベント、家庭料理大集合も10回目になります。

今回も、季節の素材を中心に、普段食卓に並ぶ料理をいっぱい楽しみましょう。

皆さんも料理を持ってご参加になりませんか？

特別な料理でなくてOK。とにかく皆で並べて、眺めて、味見をしましょう。

■日時：4 / 25 (日)

- | | |
|---------|---------------------------|
| 10時～ | 家庭料理準備・陳列 |
| 11時～ | 開会式・研修「地産地消と食育」(沢畑が3分間講演) |
| 11時15分～ | 料理観察会 |
| 11時50分～ | 試食 |
| 12時30分～ | 講評 |
| 13時 | お開き |

■場所：愛林館八角堂

■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



★事前のお申し込みは不要です。当日11時までに受付をして下さい。

★一人で何品でも、一軒から何人でもご参加できます。

★久木野の方でなくても参加できます。

★当日会場で料理カードをご記入下さい。記入補助員もいますのでご心配なく。

★買ってきた料理そのままの持ち寄りをご遠慮下さい。

★料理を持ち寄った方には、次回に料理本を進呈します。



お問合せ：〒867-0281 熊本県水俣市久木野 1071
愛林館 TEL&FAX 0966-69-0485 (土日祝はレストランも営業中)
airinkan@giga.ocn.ne.jp
<http://airinkan.org/>



目次

■おかず

1	あじの酢じめ	中村雄幸	1
2	オムレツ サラ玉ミートソース	兼吉悟郎	1
3	乾燥ブロッコリーの油炒め	吉井征子	1
4	きんぴら	寒川良子	1
5	クレソンの白和え	古里キエ	2
6	こごみの白和え	小島トシエ	2
7	サラ玉ちゃんスープ	古里キエ	2
8	ぜんまいのナムル	大嶽弥生	2
9	タイ風オムレツ（カイチョウムーサップ）	平島将光	3
10	竹の子とひじきあえ	古里キエ	3
11	だし巻き卵	沢畑幸代	3
12	太刀魚のマリネ	藤本寿子	3
13	豆腐ステーキ	小坂純也	4
14	豚足の煮物	沢畑亨	4
15	煮卵	小島トシエ	4
16	ひじきの煮付け	一期崎伊作子	4
17	ふき、タケノコのきんぴら	小島トシ江	5
18	野菜ハンバーグ	洲上トミ子	5
19	ゆで竹の子の山椒煮	吉井征子	5
20	わかめとサラ玉の酢の物	水田弘子	5
21	和風煮込みハンバーグ	松本仁美	6
22	わらびのかき揚げ	大川和代	6

■ご飯もの

23	カライモ飯	溝口秀士	6
24	黒大豆すしご飯	古里キエ	7
25	サラ玉にぎり	水田弘子	7
26	サリークイーンカレー	吉井恵璃子	7
27	サリークイーンチャーハン	吉井春水	7
28	しいたけとたけのこの寿司	千葉しのぶ	8
29	赤飯	小島トシエ	8
30	ちらし寿司	野田亮子	8
31	みつばの巻き寿司	寒川良子	8

■漬けもの

32	ゴーヤのかす漬け	寒川良子	9
33	山椒漬け	小島トシエ	9
34	生姜付け汁につけた大根漬け	竹本宏子	9
35	炭梅干し	溝口秀士	9
36	大根のかす漬け	寒川良子	10
37	人参の味噌漬け	寒川良子	10
38	古つぼ漬けのお漬けもの	水田弘子	10
39	味噌漬け	小島トシエ	10
40	みょうがの酢漬け	野田亮子	11

■お菓子

41	あくだご	下鶴梨歩	11
42	あくだごちび丸	古里キエ	11
43	いきなり団子	寒川良子	12
44	いつまでももちり 豆腐だんご	中村純子	12
45	芋ようかん	吉井征子	12
46	カップケーキは母の味！卵・乳製品を使わない	中村純子	13
47	カライモと小豆の蒸しパン	神崎順子	13
48	キンカンジャム	松本仁美	13
49	そば団子	吉井征子	14
50	地粉 自分ちの卵で作ったバームクーヘン	吉井恵璃子	14
51	信ちゃんのパウンドケーキ	石田信子	14
52	プリン	兼吉悟郎	14
53	フルーツゼリー	神崎順子	15
54	ホットケーキサンド	寒川菜歩	15
55	ミニおはぎ	野田亮子	15
56	麦茶かんてん	吉井恵璃子	15
57	無農薬甘夏まるごとケーキ	吉井恵璃子	16
58	りんごのパイ	湊上トミ子	16

■その他

59	サンドウィッチ	中村昌子	16
60	天然酵母パン	村田佐代子	16
61	ハーブティ	村田佐代子	17
62	はっぱ茶	溝口秀士	17
63	吉井家の健康ジュース高血圧バージョン	吉井恵璃子	17



1 あじの酢じめ

中村雄幸 水俣市・袋

魚屋なので、よく作ります。

＜材料＞あじ/サラダ玉ネギ/レモン

＜作り方＞前の晩から塩をしておく。朝、酢じめ（酢の種類で味が違う）。今日はどうか？



2 オムレツ サラ玉ミートソース

兼吉悟郎 神戸

子どもの頃から好きなミートソースをサラ玉で作ってみました。

＜材料＞卵/サラ玉/牛ミンチ/塩/こしょう/ケチャップ/あしたば/油

＜作り方＞①オムレツを作る。②フライパンで牛ミンチ、玉ネギを塩コショウで炒める。③ケチャップ、水を入れて煮詰める。



3 乾燥ブロッコリーの油炒め

吉井征子 古里・中小場

若い時から作っています。茎の長いのを使っています。

＜材料＞干しブロッコリー/ごま油/砂糖/しょう油/みりん

＜作り方＞①干しブロッコリーを戻し、やわらかくゆでる。②水気をしぼり、ごま油少々で炒め味をつける。



4 きんぴら

寒川良子 久木野・寒川

塩で仕上げするのがポイント。しょう油だけだとベタベタします。

＜材料＞ごぼう/人参/れんこん/唐辛子/砂糖/しょう油/ごま油

＜全部自家製＞

＜作り方＞油でいため、砂糖、しょう油、塩で味付けします。



5 クレソンの白和え

古里キエ 有木中

代々受け継いだ味。豆腐がないときは、酢味噌でクレソンを食べていた。

＜材料＞クレソン（川高菜）/豆腐/塩/砂糖

＜作り方＞クレソンをゆでる。水にさらす。水切りして小さく刻む。豆腐を水切りして、塩と砂糖で味付け。豆腐とクレソンをあえる。



6 ここみの白和え

小島トシエ 久木野・野田

このイベントが始まってからするようになりました。山奥に行かないとない。

＜材料＞ここみ/ゆず/にんにく/豆腐

＜作り方＞砂糖、塩、しょう油で味付けしています。ここみのにがみが山菜の味です！



7 サラ玉ちゃんスープ

古里キエ 有木中

＜材料＞玉ネギ（小さいもの）/白子/わかめ/みりん/薄口しょう油



8 ぜんまいのナムル

大嶽弥生 水俣・石飛

干しゼンマイ作りにはまって3年目。4月はあちこちの山に飛び歩いています。1年で一番忙しい時です。

＜材料＞干しゼンマイ/にんにく/唐辛子/しょう油/砂糖/白ごま/黒ごま/ごま油

＜作り方＞①干しゼンマイを軟らかく戻し水気を切る。②ボールにぜんまいと調味料を入れよくもみこむ。③30分ほど味をなじませたら、フライパンにごま油を入れ水気がなくなるまで炒め、火を止めてからごま油少々を混ぜる。



9 タイ風オムレツ(カイチョウムーサップ)

平島将光 鹿児島県・霧島市

タイの屋台でよく食べていた料理で、タイの人たちも家庭でよく作っているようです。シンプルですが、独特の風味は食べるたびにタイにいた頃を思い出させてくれます。少し脂っこいので、熱いうちに食べるのがディー!! (タイ語で「良い」の意)

＜材料＞卵/豚挽肉/人参/玉ねぎ/ナンプラー

＜作り方＞①豚ひき肉、人参、玉ねぎを小さくみじん切りにする。②ボールに卵を溶き、①の材料を入れて混ぜる。ナンプラーで味を付ける。③中華鍋

に少し多めの油を入れ②を弱火で揚げるように焼く。



10 竹の子とひじきあえ

古里キエ 有木中

普通のおかず。竹の子がない時は厚揚げを入れたりします。ご飯に混ぜてもおいしいです。

＜材料＞竹の子/ひじき/人参/こんにゃく/しいたけ/みりん/薄口しょう油/砂糖

＜作り方＞竹の子を炊き、水にさらす。ひじきを水で戻してざるにあげる。きざんだ野菜と一緒に炒めて味付けする。



11 だし巻き卵

沢畑幸代 久木野・駅前

朝食によく作ります。ナンプラー味です。

＜材料＞卵/ナンプラー/砂糖/だし汁



12 太刀魚のマリネ

藤本寿子 水俣市・袋

日常よく作る。ただ太刀魚は下処理に時間がかかるので、たまにです。

＜材料＞太刀魚/チシャ/サラダ玉ネギ/アボカド/人参/ブロッコリー

＜作り方＞野菜は、ブロッコリーはゆがき、他は生で。太刀魚は一番搾りの油でカラッと揚げる。ドレッシングには、にんにく、オリーブオイルは欠かさず入れる。



13 豆腐ステーキ

小坂純也 古石

岩手と鹿児島で習った豆腐を古石で作ってみました。

<材料> 大豆/にがり/ソース（人参・しいたけ/玉ネギ/にんにく・しょうが）

<作り方> 古石の大豆で豆腐を作りました。豆腐は軽く焼きました。



14 豚足の煮物

沢畑亨 久木野・駅前

タイで食べた豚足がおいしかったので、時々作ります。八角がないとダメです。何が何でも八角。豚足が好きでない人でも好きになるのでは？

<材料> 豚足/カレー粉/八角/ナンプラー/黒砂糖/みりん

<作り方> ①豚足を煮こぼす。②八角と煮る。③冷えたら固まった脂を捨てる。④カレー粉、ナンプラー、黒砂糖、みりん で味付け。⑤煮詰める。



15 煮卵

小島トシエ 久木野・野田

おやつとして、みんなで食べます。

<材料> 烏骨鶏とチャボのあいのこの卵/普通の卵

<作り方> ゆで卵にして、調味液（砂糖、しょう油、唐辛子、酢、いりこだし）に漬ける。酢を入れるとプリプリになる。



16 ひじきの煮付け

一期崎伊作子 水俣市・古城

保存食として作っています。

<材料> ひじき/ちくわ/こんにゃく/人参/揚げ

<作り方> 砂糖、しょう油、酒、みりん で味付けしてあります。少し甘めに作りました。



17 ふき、タケノコのきんぴら

小島トシエ 久木野・野田

昔から作っています。「作ってください」とリクエストがいっぱいあります。

＜材料＞ふき/たけのこ/つわ/人参/しいたけ（全部自家製）

＜作り方＞塩味は薄めにしています。あく抜き色々あります。（真っ青に仕上げるコツがあります）



18 野菜ハンバーグ

淵上トミ子 水俣市・浜町

＜材料＞合い挽き肉/キャベツ/砂糖/玉ネギ/生姜/塩/コショウ/人参/卵/パン粉/タレ（ケチャップ・砂糖・ソース・しょう油）

＜作り方＞野菜をプロセッサーにかける。卵を入れ、味を付けてパン粉を入れ小判形に作る。



19 ゆで竹の子の山椒煮

吉井征子 古里・中小場

＜材料＞たけのこ/山椒/砂糖/しょう油/かつおだし/みりん

＜作り方＞食べやすい大きさに切って、10分位煮ます。辛くならないように気をつけます。



20 わかめとサラ玉の酢の物

水田弘子 水俣市・初野

サラ玉栽培をはじめてから、毎日のようにみんなで食べています。来客の方たちもとても喜んでくださいます。

＜材料＞サラダ玉ネギ/板付きかまぼこ/わかめ/らっきょう酢

＜作り方＞玉ネギを細切りにし、さっと湯通ししたわかめと板かまぼこをらっきょう酢であえるだけ。いとも簡単！そして美味しい！



21 和風煮込みハンバーグ

松本仁美 熊本市

祖母が大好きだった母の手料理です。あっさりしているので、ダイエット中の方にもおすすめです。

＜材料＞鶏ひき肉/ゆで卵/玉ネギ/片栗粉/塩/みりん/酒/しょう油

＜作り方＞ひき肉にみじん切りにしたゆで卵、玉ネギを混ぜてまとめる。片栗粉をまぶして、水、調味料を入れたもので煮込む。とろみがついて火が通ったら完成。



22 わらびのかき揚げ

大川和代 大川

数年前からわらびのかき揚げは美味しいのでは？と思って作り始めました。年に3回ほどわらび採りに行った時作ります。山で思わぬ人と会ったり、自分が無になれたり、夫との距離が縮まったり、わらび採りは人生で一番の楽しみ。田舎に住んで良かったと心から思います。

＜材料＞わらび500g/砂糖大1〜2/メリケン粉150g/塩小1/片栗粉大2/水湯のみ1と1/3

＜作り方＞<わらびのゆで方>ボールにわらびを並べる。市販のソーダをう

っすらと全体に振りかけ、熱湯を全体にかける。冷めるまで（4時間位おく）<作り方>わらびを洗って1〜2センチに切る。上の分量であえる。油で揚げる。



23 カライモ飯

溝口秀士 芦北町

カライモを8〜9割入れたご飯が昭和30年代まで普通に食べられていました。姫戸町(天草)での話です。

＜材料＞玄米/黒米/塩/カライモ

＜作り方＞玄米に黒米少々塩少々を入れ、カライモをサイコロに切り、スィッチオン。



24 黒大豆すしご飯

古里キエ 有木中

10 年ほど前、テレビで見て。ピンク色になって色がきれいになるので、祝い事の時に作ります。

＜材料＞米/黒大豆/竹の子/しいたけ/人参/酢/砂糖/塩/薄口しょう油

＜作り方＞黒大豆をパチンとはじけるまでいる。仕込んだお米に大豆を上からのせて、炊く。炊きあがったご飯に、すし酢をあえる。野菜を炒めて味付けをしすし飯に混ぜる。



25 サラ玉にぎり

水田弘子 水俣市・初野

子供たちのパーティなどの時。

＜材料＞寿司飯/サラダ玉ネギ/のり/青しそ/わさび

＜作り方＞①玉ネギをにぎりの大きさに切り、しそ酢に漬けておく。(3 時間くらい) ②すし飯をにぎり、わさび、青しそをのせ梅酢漬けのサラ玉をのせて、のりで帯をする。



飯にかける。

26 サリークインカレー

吉井恵璃子 古里・中小場

我が家の自慢のサリークインのカレーです。食べれば緑の葉っぱ野菜も摂れるすぐれものカレー。

＜材料＞玉ネギ/ジャガイモ/しょうが/にんにく/人参/肉/カレールー/コンソメの素/大根葉/小松菜/サリークイン/A(しょう油・ソース・ケチャップ・バター)

＜作り方＞・カレーを作る。(自宅で作るように)・Aを入れる。・刻んで炒めた大根葉、ゆでてミキサーでつぶした小松菜を入れる。・サリークインのご



27 サリークインチャーハン

吉井春水 古里・中小場

サリークインのチャーハンがおいしそうだったから。

＜材料＞人参/玉ネギ/サリークイン/カレー/ひき肉

＜作り方＞人参と玉ネギのみじん切りを焼く。カレーとひき肉を入れてからさらに焼く。最後にサリークインをいれてきるようにまぜて、かんせい。



28 しいたけとたけのこの寿司

千葉しのぶ 鹿児島県・霧島市

今年はたけのこの薄切りも乗せてみました。

<材料>しいたけ/竹の子/人参

<作り方>しいたけは甘辛く煮て、寿司飯とともに丸めます。寿司飯の中には小さく切った、竹の子、人参、しいたけも入れます。



29 赤飯

小島トシエ 久木野・野田

今月は5回も作っています。

<材料>万石/小豆

<作り方>打ち水と仕上げの時間の調節が大切。容器により違いがあります。



30 ちらし寿司

野田亮子 久木野・下鶴

ちらし寿司の調合酢を20年くらい前に聞いてから失敗なく作れるようになりました。季節の野菜で四季折々に楽しんでいます。

<材料>干しシイタケ/竹の子/ごぼう/人参/野菜豆/卵/合わせ調味料(酢・砂糖・塩・酒・みりん)

<作り方>野菜を味付けして煮込む。炊きあげたご飯を合わせ調味料と混ぜ合わせて味付けた野菜をきれいに混ぜ合わせる。(ほぐすようにして)



31 みつばの巻き寿司

寒川良子 久木野・寒川

いつも野田さんに作ってと言われています。「お母さんの料理みたい!」

<材料>米/卵/しいたけ/かんぴょう/ちくわ

<作り方>ご飯はかために炊く。具は甘辛く。



32 ゴーヤのかす漬け

寒川良子 久木野・寒川

塩漬けして軟らかくなったのを漬けるのがポイントです。

<材料> ゴーヤ/酒かす

<作り方> ゴーヤは塩漬けして、洗ってかすに漬ける。1年くらいになる。



33 山椒漬け

小島トシエ 久木野・野田

10年くらい前から作っています。非常においしいと言われています!

<材料> ふき/つわ/山椒/唐辛子/にんにく (全部自家製)

<作り方> ①つわ、ふき (うちの山から採ってきました) の下ゆでが大切です。②一昼夜、塩、にんにく、唐辛子で漬ける。



34 生姜付け汁につけた大根漬け

竹本宏子 芦北町・古石

生姜をしょう油漬けにしたものから、生姜をあげました。残り汁がもったいなかったのので、試しに大根を漬けてみましたが意外においしかったです。

<材料> 生姜を付けた残り汁/大根

<作り方> 生姜漬け汁に薄切りの大根を漬ける。



35 炭梅干し

溝口秀士 芦北町・古石

<材料> 梅/天然塩/炭

<作り方> 炭の粉の入った天然塩 (天草塩の会) と完熟梅を干してつけ込む。



36 大根のかす漬け

寒川良子 久木野・寒川

昭和 14, 15 年頃満州に行って、料理を習いました。(姉のかわりに)

<材料> 大根/酒かす

<作り方> 大根は干し大根をかすに漬けます。



37 人参の味噌漬け

寒川良子 久木野・寒川

<材料> 人参/みそ/みりん/砂糖

<作り方> 1 ヶ月漬けました。



38 古つぼ漬けのお漬けもの

水田弘子 水俣市・初野

田舎の保存食として昔から。寒漬けと違ったシャキシャキの歯触りがします。姑に教えてもらった。

<材料> 大根の古つぼ漬け

<作り方> 大根の生干しを塩で漬けて壺に入れ保存する。



39 味噌漬け

小島トシエ 久木野・野田

<材料> 人参/たちわけ/大根/キュウリ/生姜/焼酎/味噌/砂糖

<作り方> 一年漬けたものと今年つけたものと味付けに苦労します。



40 みょうがの酢漬け

野田亮子 久木野・下鶴

料理の思い出ではなく、みょうがにまつわる思い出を少し。義父が元気で30年前まで作っていた田んぼは亡くなってから荒れ放題でおかまいなしでした。4、5年前より少しずつ草を払い畑にしようと主人と耕し始めました。田んぼの一番上段の方は畑だったらしく、渋柿の大きな木があり、そこにみょうがが出てきていたのは私も知っていました。きれいに草払いをするようになったらみょうがは元気な芽を付けひょっこりと出ていた時があり、私はすごく嬉しく感動したものでした。30年ぶりのことです。毎年梅雨時になるとみょうが採りが楽しみになりました。

<材料> みょうが/酢/砂糖/塩

<作り方> 合わせ酢に漬けるだけです。みょうがを熱いお湯でパッとかけ、ザルにすためて冷めてからつけ込むだけです。



41 あくだご

下鶴梨歩 久木野・下鶴

5月のたんの節句の時にしょうぶとよもぎをそえて祝う。

<材料> もち米/あく汁/竹皮

<作り方> もち米を一晩あく汁に漬けて（ひたして）おく。竹の皮につつまゆでる。薪でたくときは3時間ゆでる。



42 あくだごちび丸

古里キエ 有木中

15年位前、寒川よう子さんのお母さん、寒川クリさんからちび丸の作り方を習いました。

<材料> もち米/あく汁/竹の皮

<作り方> もち米をあく汁に1日つける。ざるにあげて、竹の皮で包んで圧力鍋で炊く。



43 いきなり団子

寒川良子 久木野・寒川

里芋はテレビで見て、自分でもしてみようと思って作ってみました。

<材料>小麦粉/もち米粉（1割）/里芋（砂糖、しょう油で甘辛く）/カライモ（塩を入れて炊いた）

<作り方>粉を練って団子にして、里芋の煮たもの、カライモの煮たものを包み、お湯でゆでて浮かんたらできあがり。



44 いつまでももっちり 豆腐だんご

中村純子 久木野中

冷めると固くなりがちのだんごですが、これはずっともっちりしてますよ。やさしいお味でうちの子は何もつけなくても食べます。

<材料>白玉粉 200g/豆腐約 250g

<作り方>白玉粉に豆腐を入れこねます。耳たぶのかたさにこねたら、丸めてゆでてできあがり。きな粉でもしょう油でもあんこでも何でも合います。



45 芋ようかん

吉井征子 古里・中小場

数年前より来客時に作ります。男性にも人気。見た目キレイ!

<材料>紫芋 700g/砂糖 200g/粉寒天 4g/シナモン少々/レモン汁 1個分

<作り方>芋をたたいてつぶし、砂糖、シナモンを混ぜ、溶かした粉寒天を混ぜて固める。



46 カップケーキは母の味！卵・乳製品を使わない

中村純子 久木野中

私の子どもたちは（3人）卵・乳製品アレルギーのため、お店に並んでいるお菓子類が自由に食べられません。あれダメこれダメという状態の中で「○○ってどんな味なのかな…？」とさみしそうにつぶやく我が子の姿が切なくていろんな事を試し、試行錯誤しながらお料理し、卵ぬき、乳製品抜きの品を開発しています。お店のもの（卵・バター入り）のようにリッチな味ではありませんが、うちの子にとってはこれがカップケーキ母の味です。

<材料>小麦/砂糖/豆乳/豆乳クリーム/ベーキングパウダー/ココア（トッピングはお好みでチョコチップやカラーゼリーやナッツなど）

<作り方>①豆乳クリームに砂糖を入れ混ぜ合わせます。②①に豆乳を加えのばします。③小麦粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせた粉を②に加えさっくりと混ぜます。④カップに入れ（6〜7分目）好みにトッピングをし170度のオーブンで20分焼きます。



47 カライモと小豆の蒸しパン

神崎順子 水俣・湯出

いつもおやつとして作っています。とても簡単にできるおやつです。

<材料>ホットケーキの素 200g/カライモ少々/あずき少々/水 100ml

<作り方>①ホットケーキの素を水で溶く。②カライモは少し固めにゆでて、砂糖でからめる。小豆はあんにする。③①をカップに少し入れ、あんを入れる。その上に再びホットケーキのもとを入れ上にカライモをのせる。



48 キンカンジャム

松本仁美 熊本市

キンカンをたくさんいただいたので、ジャムにしました。村田佐代子ちゃんの自家製酵母パンにつけて食べてください。

<材料>キンカン/三温糖/レモン汁/ハチミツ

<作り方>キンカンは種を出して、千切りにする。お鍋でコトコト煮る。皮が柔らかくなったら、煮沸したビンに詰める。



49 そば団子

吉井征子 古里・中小場

昔から作っています。

＜材料＞紫芋 700g/そば粉 150g/砂糖 200g/シナモン少々/きな粉

＜作り方＞①紫芋をたいてつぶし、熱いうちにそば粉、砂糖（シナモンは好みで）混ぜてできあがり。きな粉をまぶす。



50 地粉 自分ちの卵で作ったバームクーヘン

吉井恵璃子 古里・中小場

最近家に何もないうちに作ります。家にあるものだけで「あっ!」という間にできるので助かります。

＜材料＞地粉カップ 1/2/卵 2 個/砂糖大 3/片栗粉カップ 1/2/バター大 3

＜作り方＞①材料を泡立てつつ全部混ぜる。②フライパンにうすく流し、うすいホットケーキのように作る。③焼いている間、表面に生地を塗る。④ひっくり返し、さらに表面に生地を塗る。⑤③④を繰り返す。



51 信ちゃんのパウンドケーキ

石田信子

孫のおやつに。

＜材料＞無塩バター/砂糖/卵/ホットケーキミックス

＜作り方＞①無塩バターをとかす。②①と砂糖を混ぜる。③②と卵を混ぜ、ホットケーキミックスを混ぜる。④オーブンで約 40 分焼くとできあがり。



52 プリン

兼吉悟郎 神戸

5 年ほど前から、職場で作っています。

＜材料＞卵黄/砂糖/牛乳/ゼラチン

＜作り方＞卵黄と卵白に分ける。ゼラチンを牛乳（半分）と少量の水でふやかす。卵黄に砂糖をまぜて白っぽくなるまで混ぜる。ゼラチン入りの牛乳を沸騰寸前まであたため、卵黄と混ぜる。残りの牛乳と合わせて型に入れて冷やす。



53 フルーツゼリー

神崎順子 水俣・湯出

家でおやつとして作っています。フルーツはあまり食べませんが、このゼリーにするとたくさん食べられます。

<材料> キウイ/イチゴ/パイン/スイカ/はるかみかん/サクランボ/砂糖 120g/水 500ml/ゼリー粉 小3

<作り方> ①ゼリー粉と砂糖を混ぜて、水（500ml）で溶かし、沸騰させる。
②カップにフルーツを入れ、少し冷めた①を流し込み冷蔵庫へ。



54 ホットケーキサンド

寒川菜歩 久木野・寒川

テレビを見ておいしそうだったから作った。

<材料> ホットケーキミックス/卵/牛乳/キャベツ/ハム/チーズ

<作り方> ホットケーキミックスと卵と牛乳と切ったキャベツを混ぜて、フライパンで2枚焼いて、ハムとチーズをはさむとできる。



55 ミニおはぎ

野田亮子 久木野・下鶴

命日の時に作る。仏さんのお供えに。自分で食べたいときも作ります。

<材料> もち米/あんこ/塩/砂糖/桜の葉（そら豆のこしあん手作りです）

<作り方> もち米をご飯より少し柔らかめに炊く。あんこで包む。あんこはそら豆あん。自分の畑に作ったものです。



56 麦茶かんてん

吉井恵璃子 古里・中小場

最近血圧を上げてしまいました。知人の看護婦さんに話したら、教えて下さったヘルシーデザートです。かんてんそのものはカロリーゼロ。「砂糖はほんとに味付け程度にかけろ。絶対にきな粉に混ぜてはいけません!」とのこと。「小腹がすいていた時にいいですよ。」とのことですので、みんなで食べましょう。

<材料> 麦茶/寒天粉/きな粉/砂糖

<作り方> ・濃いめに麦茶を作る。・粉寒天のパッケージを見ながら麦茶かんてんを作る。・きな粉をまぶす。・砂糖を少々かける。



57 無農薬甘夏まるごとケーキ

吉井恵璃子 古里・中小場

フライパンで作れるカンタンケーキ。甘夏はうちのあいがもオーナーさんからいただきました。「吉井恵璃子はこれしか作れないのか!？」とよく言われます。はいっ! その通り。

＜材料＞無農薬甘夏 1 個/卵 3 個/ホットケーキミックス 200g/バター大さじ 3/砂糖大さじ 3/マヨネーズ大さじ 3

＜作り方＞①甘夏以外の材料を全部混ぜる。②甘夏はまるごと輪切りにしてバター、砂糖それぞれ 3 さじ（分量外）とともにフライパンで炒める。③そ

こに①を流し込みふたをして弱火で 15 分～20 分焼く。



58 りんごのパイ

淵上トミ子 水俣市・長崎

＜材料＞りんご 3 個/卵 1 個/シナモン少々/レモン 1 ヶ/砂糖/パイ生地

＜作り方＞①りんごは皮と種を取り、8 等分してイチヨウ切りにしてすぐ砂糖をまぶす。②鍋に入れてレモン汁、皮、シナモンを入れて水気がなくなるまで煮て冷ます。③パイシートで包み焼く。200 度で 20 分くらい。



59 サンドウィッチ

中村昌子

ホームベーカリーで焼いた自家製パンです。ミミもなるべく食べる。

＜材料＞ツナ缶/ジャガイモ/キュウリ/玉ねぎ/人参

＜作り方＞・＜ツナサンド＞ツナ缶をときほぐし、玉ネギのみじん切りと塩コショウで味付け。・＜エッグサンド＞ゆで卵をあらくずし、塩、マヨネーズを加える。・＜野菜サンド＞野菜サラダをはさむ。



60 天然酵母パン

村田佐代子 久木野

初めて酵母を育てて焼いたパンです。自分で作った人参から育てた酵母です。

＜材料＞酵母/強力粉(全粒粉)



61 ハーブティ

村田佐代子 久木野

庭で育ててます。

<材料> ペパーミント/スペアミント/アップルミント

<作り方> 生葉をとって洗う。



62 はっぱ茶

溝口秀士 芦北町・古石

必ず 64 枚でないといけません。

<材料> ハーブ

<作り方> 朝の新鮮なハーブを 64 枚（ハッパ）つみ取りお茶にする。



63 吉井家の健康ジュース高血圧バージョン

吉井恵璃子 古里・中小場

ずっと前から吉井家で愛飲している恐怖のジュース。最近が高血圧対応でもぎと玉ネギでパワーアップしています。勇気のある人のみ飲んで下さい。体こわしても責任とりません!

<材料> その日その朝、そこにある野菜・果物適量（今日は人参葉・セロリ、明日葉、以上自家製、サラ玉、よもぎ・バナナ・牛乳）

<作り方> ・すべてをミキサーでつぶす。・玉ネギは薄切りでレンジでしんなりさせておく。



AIRINKAN

〒867-0281 熊本県水俣市久木野1071
久木野ふるさとセンター 愛林館
<http://airinkan.org/>
airinkan@giga.ocn.ne.jp