

並べて、眺めて、みんなでお味見！

家庭料理 大集合！



Vol. **11**

AIRINKAN

第11回

並べて、眺めて、みんなでお味見！

家庭料理大集合！

2011年 **4月29日(金)**

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：4／29（金）

- | | |
|---------|---------------------------|
| 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。



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/>



愛林館
AIRINKAN

目次

■おかず

1	油味噌	大川和代	1
2	おばあちゃんの玉子焼き	大西源子	1
3	貝割れと揚げ玉の梅パスタ	兼吉悟郎	1
4	がね揚げ&ウドとフキの天ぷら	下鶴イキ	1
5	カレー	吉井恵璃子	2
6	具沢山みそ汁	中村和彦	2
7	こごみの炒め物	小島トシエ	2
8	サラダ	鶴田フデ子	2
9	サラ玉とふだん草のサラダ（ゆずごしょうレモンドレッシング）	柳瀬寿	3
10	サラ玉の甘辛煮	鶴田フデ子	3
11	大根おろしと大きな卵焼き	吉井春水	3
12	煮卵	小島トシエ	3
13	煮卵	吉井恵璃子	4
14	ノビル味噌	沢畑亨	4
15	野菜サラダ	吉井恵璃子	4

■ご飯もの

16	いなり寿司	松木キヨ子	4
17	五平だ	大嶽弥生	5
18	サリークイーン	吉井恵璃子	5
19	サリークイーンの炊き込みご飯	吉井恵璃子	5
20	山菜おこわ	大川和代	5
21	しいたけ寿司	千葉しのぶ	6
22	ふきご飯	白坂ツルエ	6
23	混ぜご飯	小島トシエ	6
24	ゆかり飯	鶴田フデ子	6

■漬けもの

25	イタドリのピクルス	竹下明伸	7
26	寒漬け	松木キヨ子	7
27	サラ玉の甘酢漬け	鶴田フデ子	7
28	高菜と大根の味噌漬け	小島トシエ	7
29	漬け物	白坂ツルエ	8
30	山ウドのピクルス	竹下明伸	8
31	わらびのピクルス	竹下明伸	8

■お菓子

32	あくだご	下鶴イキ	8
33	小豆パウンドケーキ	沢畑幸代	9
34	久木野のよもぎパウンドケーキ	村田佐代子	9
35	ゼリー	松木キヨ子	9
36	にんじんあんぱんもどき	吉井恵璃子	9
37	にんじんチョコパンもどき	吉井恵璃子	10

■その他

38	吉井家のスペシャルジュース高血圧バージョン	吉井恵璃子	10
----	-----------------------	-------	----



1 油味噌

大川和代 <大川>

<材料>ニラ 1 束/味噌 500g/砂糖 300g/油大さじ 5

<作り方>①フライパンに油を入れて熱しニラと味噌を 2、3 分炒める。砂糖を入れさらに炒める。5 分位でドロドロになったら火を止める。軟らかすぎくらいで火を止めないと冷えたら硬くなるので、要注意。



2 おばあちゃんの玉子焼き

大西源子 <熊本市>

小学生の頃、お母さんの玉子焼きは好きじゃなかったのですが、なぜかおばあちゃんの玉子焼きは好きでした。醤油と水が入っているのがポイントです。県外に住んでいたおばあちゃんの家から帰るとき、電車の中でおにぎりと一緒に食べていた味です。

<材料>卵/塩/醤油/砂糖/油

<作り方>油以外の材料と卵 2 個に対して大さじ 1 くらいの水を入れて混ぜ焼きました。



3 貝割れと揚げ玉の梅パスタ

兼吉悟郎 <神戸>

昨日思いついて作りました。

<材料>パスタ/ほうれん草/貝割れ/揚げ玉/梅干し/沢畑さんのノビル味噌/薄口醤油/みりん/塩/にんにく油

<作り方>①パスタをゆでる。②梅干しは荒めに刻む。③フライパンで材料を合わせる。



4 がね揚げ&ウドとフキの天ぷら

下鶴イキ <久木野>

昔から食べていた。フキと桜えびは初めて作りました。

<材料>サツマイモ/ウド（近所の山に取りに行きました）/フキ/桜えび/小麦粉/砂糖/塩

<作り方>芋は細切りにして衣をまぶし揚げる。（衣は固め）フキとウドと桜えびの衣はゆるめに。



5 カレー

吉井恵璃子 <古里・中小場>

<材料>

<作り方>普通に作って下さい。最後にピューレ状にした青物野菜（ほうれん草/小松菜など）を混ぜます。



6 具沢山みそ汁

中村和彦 <久木野・寒川>

ほとんど毎日作っています。

<材料>玉ねぎ/いりこ/あおさ/ジャガイモ/豆腐/ネギ/味噌/竹の子

<作り方>特に変わったことはしていませんが、いりこは水から煮る、味噌を入れたら沸騰させない、の2点は注意しています。



7 こごみの炒め物

小島トシエ <久木野・野田>

山奥に数少ない山菜です。

<材料>こごみ/フキ/油/砂糖/醤油/いりこ/ごま/唐辛子/にんにく

<作り方>こごみを塩漬けて、1晩塩出しし炒めました。



8 サラダ

鶴田フデ子 <水俣市・袋>

味（ちりめん）が良いと孫たちに喜ばれています。※季節の野菜とちりめんたっぷりどうぞ!

<材料>家庭菜園から今朝収穫した野菜（サラダ玉ネギ/サラダフダンソウ/ブロッコリー/レタス）/ちりめん

<作り方>ちりめんはから煎り。ちりめんの味で召し上がって下さい。



9 サラ玉とふだん草のサラダ（ゆずごしょうレモンドレッシング）

柳瀬寿 <久木野>

急に出品することになり、台所にある材料で作りました。ゆずごしょうをメインにしたドレッシングにこだわりがあります。

<材料> サラ玉/ふだん草/レタス/ゆずごしょう/レモン酢/醤油

<作り方> ①サラ玉ちゃんを輪切りにして2分ほど空気にさらす。②ふだん草、レタスを手でちぎる。③ゆずごしょう、レモン酢、醤油でドレッシングを作る。（ゆずごしょうをレモンの風味がケンカしないように、ゆずごしょうを多めに入れる。）



10 サラ玉の甘辛煮

鶴田フデ子 <水俣市・袋>

サラ玉の季節になると作ります。

<材料> サラ玉/いりこ/こしょう/醤油/みりん/スナックエンドウ（自分で作った野菜）

<作り方> サラダ油で炒り子を炒め、サラ玉を入れる。醤油みりん味付け。スナックエンドウは塩茹で。



11 大根おろしと大きな卵焼き

吉井春水 <古里・中小場>

大根おろしと一緒に食べてください。

<材料> 卵5個/砂糖/白だし/醤油/大根

<作り方> 卵焼きを作る。大根をおろす。



12 煮卵

小島トシエ <久木野・野田>

集まりに持って行き、おもてなしにしています。

<材料> 卵/砂糖/しょうゆ/酢/いりこ

<作り方> ゆで卵を作り、殻をむき調味料を煮立てた中に30分位入れて炊きました。



13 煮卵

吉井恵璃子 <古里・中小場>

じっくり、ゆっくり煮るのが苦手なので今回は失敗しました。焦がしてナベにひっつきました。

<材料>ゆで卵/醤油/砂糖/酢

<作り方>ゆで卵を調味料で弱火でじっくり、ゆっくり煮る。



14 ノビル味噌

沢畑亨 <久木野・駅前>

いつも出品用に作っています。もっと何回も作ろうと思っはいるのですが毎年1回かな。ご飯も焼酎も進みます。

<材料>ノビル/味噌/かつお節/ごま油/みりん/唐辛子

<作り方>①ノビルを掘り、白いところだけを残して葉は捨てる。②みじん切り。③みりんを煮てアルコールを飛ばす。④混ぜる。



15 野菜サラダ

吉井恵璃子 <古里・中小場>

ドレッシングもありますが、まずは昨日の夕方まで畑に生えていた野菜のおいしさを味わって下さい。

<材料>寺床マス子さんからいただいたサユ玉/母(吉井征子)が畑で作った小松菜/佐々木憲一さんからいただいたセロリ

<作り方>刻んで混ぜただけです。



16 いなり寿司

松木キヨ子 <久木野・暖谷>

食べたいなと思ったときに作る。

<材料>

<作り方>①寿司揚げの油抜きをする。②醤油と砂糖で煮る。③ご飯に酢、人參、しいたけ、あげ、砂糖、塩具材は醤油と砂糖で濃く味付け。



17 五平だ

大嶽弥生 <水俣市・石飛>

三重県、岐阜県、長野県あたりの郷土料理。「五平餅」「わらじ五平」とも呼ぶが、私の出身地では「五平だ」と言っていた。ご飯をひのきの串にわらじ形にはり付け、こんがりと香ばしく焼く。家庭で作ることは少ないが、五平だを売る店は一年中販売している。たれは焼き餅につけてもおいしい。

<材料> ご飯/ごま/赤味噌/くるみ/砂糖/醤油/ピーナッツ/みりん

<作り方> ①ご飯は少しかために炊き、すりこぎでよくつぶす。小判形ににぎる。②くるみ、ピーナッツ、ごまをすりつぶし、砂糖、みりん、赤味噌、醤油を混ぜ合わせる。③小判形ににぎったご飯を炭火などで焼き、②のタレをつけて少し焦げ目がつく程度に焼く。



18 サリークイーン

吉井恵璃子 <古里・中小場>

<材料> サリークイーン

<作り方> ただ炊いただけです。カレーと一緒にどうぞ。



19 サリークイーンの炊き込みご飯

吉井恵璃子 <古里・中小場>

<材料> サリークイーン/サラ玉/醤油/人参/シーチキン

<作り方> 野菜は刻んだり、おろしたりして全部を入れて炊き込みます。(なんといい加減な!!)



20 山菜おこわ

大川和代 <大川>

<材料> もち米/A (わらび 300g/人参 200g/ごぼう 200g/しいたけ 200g/たけのこ 100g/ささめ 50g) /B (砂糖大さじ 1 強/昆布だし 1/2 袋/薄口醤油大さじ 3) /スナップエンドウ

<作り方> 熱したナベに油大さじ 3 を入れ、A を炒める。さらに B を入れて味をつける。1 晩浸し良く水切りしたもち米に具を混ぜ、途中 2、3 回位ほぐしたら 30 分位蒸す。火を止める前にスナップエンドウを彩りに入れて少し蒸す。※もち米を浸すのは 2、3 時間でも良い。



21 しいたけ寿司

千葉しのぶ <鹿児島県霧島市>

この家庭料理大集合の時、いつも作っています。二人の子どもも大好きです。小さな干しシイタケでも、ごちそうになります。

<材料>干しシイタケ/人参/竹の子/すし飯

<作り方>①すし飯を作る。②干しシイタケは、砂糖、醤油で甘めに煮る。③干しシイタケ、人参、竹の子は小さく切り、甘めに煮、すし飯に混ぜ、小さなおにぎり型にしてにぎる。



22 ふきご飯

白坂ツル工 <久木野・鶴平>

フキのとれる春によく作る料理です。お父さんの好物です。

<材料>米/フキ/フキの葉/いりこ

<作り方>ご飯を炊く。フキは湯がいて塩漬けし、フキの葉は湯がく。サラダ油でいりこことフキの葉を炒める。塩漬けしたフキと炒めたいりこ、フキの葉、ご飯を混ぜる。



23 混ぜご飯

小島トシエ <久木野・野田>

イベントや来客があった時、出しています。

<材料>竹の子/フキ/ごぼう/人参/しいたけ/ごま/卵/にんにく/唐辛子/米/いりこ/鶏肉/かまぼこ/醤油/砂糖/油/山椒

<作り方>具を炒め、味付けしてご飯と混ぜました。



24 ゆかり飯

鶴田フデ子 <水俣市・袋>

農繁期の忙しい時、田んぼや畑で食べます。

<材料>自家製ゆかり/のり/キュウリ/卵/かまぼこ

<作り方>味はゆかりのみ。巻き寿司を作るのと同じです。



25 イタドリのピクルス

竹下明伸 <水俣市・茂道>

コンセプトは「おやつ山菜」。たくさんでなくて、ちょっと小腹を満たせて、すぐに食べられて保存がきくもの。

<材料> イタドリ/ヤマアの醤油/純米酒/砂糖/鷹の爪

<作り方> ①イタドリの皮をむく。②塩茹でしてアクを抜く。③酢3、砂糖2、醤油1、鷹の爪の漬け汁につけ込めば完成。



26 寒漬け

松木キヨ子 <久木野・暖谷>

いつも家庭で食べています。(買った漬け物は甘すぎるので)

<材料> 大根/しょうが/白ごま/黒ごま

<作り方> ①干し大根(20日塩漬け、20日干し)を切る。②醤油、みりん、氷砂糖、酢、しょうがに1週間~10日漬け込む。



27 サラ玉の甘酢漬け

鶴田フデ子 <水俣市・袋>

おかずの一品に作り置きします。

<材料> サラ玉/酢/氷砂糖/塩

<作り方> スライスして調味料に付けます。



28 高菜と大根の味噌漬け

小島トシエ <久木野・野田>

色んな会合に持って行き、おもてなしをしています。皆さんが喜んでくださるのが楽しみです。たくさん漬けています。

<材料> 高菜/ぬか/塩/大根/塩/味噌/砂糖/焼酎/コンブ

<作り方> 高菜を塩でもみ、3回漬け直す。本漬けがぬか、高菜漬けの素でしています。大根は塩漬けし、15日程漬け、1週間天日干し、味噌、焼酎、砂糖で漬ける。



29 漬け物

白坂ツルエ <久木野・鶴平>

フキの漬け物は初めて作りました。家やふるさとレストランで食べています。

<材料> フキ/キクイモ/高菜/かつお節/酢/砂糖/薄口醤油/らっきょう酢/塩

<作り方> キクイモをらっきょう酢に漬ける。丸のまま漬けた方が食感がよい。フキを湯がいて塩漬。砂糖、酢、薄口醤油に生の高菜を漬ける。漬け汁ごと冷凍庫に入れておくと長くいつまでも食べられる。



30 山ウドのピクルス

竹下明伸 <水俣市・茂道>

コンセプトは「おやつ山菜」。チョコレート感覚でパキリ!

<材料> 頭石産山ウド/ヤマアの醤油/純米酒/砂糖/鷹の爪

<作り方> ①山ウドの皮をむく。②酢3、砂糖2、醤油1、鷹の爪の漬け込めば完成。



31 わらびのピクルス

竹下明伸 <水俣市・茂道>

コンセプトは「おやつ山菜」。お腹がすいたときにこれでしのぐ。

<材料> 赤松産ワラビ/ヤマアの醤油/純米酒/砂糖/鷹の爪

<作り方> ①ワラビのアクを抜く。②酢3、砂糖2、醤油1、鷹の爪の漬け込めば完成。



32 あくだご

下鶴イキ <久木野>

母の作り方を見て作るようになりました。

<材料> あく汁/もち米/竹の皮（去年取ったもの）

<作り方> もち米は一晚あく汁に漬けて竹皮に包み、大鍋で3時間煮る。



33 小豆パウンドケーキ

沢畑幸代 <久木野・駅前>

小豆を使ったお菓子を色々考えています。

<材料>粒あん/小麦粉/バター/砂糖/ベーキングパウダー/くるみ

<作り方>①/バターと砂糖をすり混ぜ、溶いた卵を少しずつ入れさらによく混ぜる。②①に粒あんを入れよく混ぜ、小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるったものを入れさっくり混ぜる。③上にクルミを散らして180度のオーブンで40分焼く。



34 久木野のよもぎパウンドケーキ

村田佐代子 <久木野>

よもぎがたくさんあったので、作ってみました! とっても春の味がして幸せな気分になります!

<材料>よもぎ/小麦粉/てんさい糖/バター/卵/牛乳/ベーキングパウダー

<作り方>①よもぎをゆでて絞っておく。牛乳とよもぎを少し煮てミキサーにかける。②バターとてんさい糖を混ぜる。③といた卵と①と②を混ぜ、小麦粉とベーキングパウダーを合わせたものを入れ混ぜる。190度のオーブンで45分焼く。



35 ゼリー

松木キヨ子 <久木野・暖谷>

盆やお正月、地域の催し物の度にゼリーは良く作ります。桜の他に紫芋ゼリーも作ります。(レモン汁を絞るとさらに鮮やかな色に)

<材料>桜の花の塩漬けの汁/ドライフルーツ/棒寒天/砂糖 500g

<作り方>①棒寒天をくずして水に溶かす。②寒天が溶けるまで炊く。③砂糖と塩を入れる。④桜の汁を入れる。⑤容器に入れた後にドライフルーツを入れる。⑥冷蔵庫で1時間冷やし固める。



36 にんじんあんぱんもどき

吉井恵璃子 <古里・中小場>

<材料>A (ホットケーキミックス/人参/牛乳) /あんこ

<作り方>あんこ以外を混ぜ合わせ (ぼったりするように) フライパンにのせ、上にあんこをのせ、はさむようにAをまたのせる。



37 にんじんチョコパンもどき

吉井恵璃子 <古里・中小場>

中はあるこでもおいしいです。見た目は問題ではありません。

<材料> A (にんじん/牛乳/ホットケーキミックス/片栗粉) / チョコレート

<作り方> ①A を全て混ぜる。②フライパンに固まりを落とし、その上にチョコをのせさらに①をかぶせる。③表 4 分、裏 4 分ほど焦がさないように弱火で焼く。



38 吉井家のスペシャルジュース高血圧バージョン

吉井恵璃子 <古里・中小場>

<材料> 牛乳/バナナ/その時家にある野菜 (今日は人参・明日葉・セロリ・小松菜・サラ玉)

<作り方> とりあえず全部ミキサーに入れて漬す。

wonderful
home cooking



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