

並べて、眺めて、みんなでお味見！

# 家庭料理 大集合！



Vol. **12**

AIRINKAN



## 目次

### ■おかず

1	厚揚げごまサラダ	高倉敦子	1
2	イタドリの梅肉和え	吉井征子	1
3	イタドリの佃煮	吉井恵璃子	1
4	ウドのきんぴら	鶴田フデ子	1
5	季節の白和え	村田佐代子	2
6	きのうまでサラダ	吉井恵璃子	2
7	きゅうりのQちゃん風	高平雅由	2
8	コールスロー	高平雅由	2
9	さきいかのコチュジャン和え	高平雅由	3
10	サラ玉サラダ	吉井恵璃子	3
11	山菜の天ぷら	小島トシエ	3
12	シャキシャキサラ玉ちゃん	寺床泉	3
13	大根とキンカンの酢の物	高倉敦子	4
14	竹の子とつわの白和え	寒川良子	4
15	竹の子のいったくり	吉井はるみ	4
16	チャプチェ	野田亮子	4
17	鶏ハムとサフランご飯のサラダ	有吉尚美	5
18	ニラみそ	大川和代	5
19	のびる味噌田楽	沢畑亨	5
20	すずきと竹の子のアラ煮	小島トシエ	5
21	ふきのきんぴら	寒川良子	6
22	豚肉の塩麴漬け焼き	有吉尚美	6
23	ポテトグラタン	沢畑幸代	6
24	毎日のみそ汁	中村和彦	6
25	わらびの三杯酢漬け	寒川良子	7

### ■ご飯もの

26	いなり寿司・花おにぎり	松木キヨ子	7
27	炒り豆ご飯	大嶽弥生	7
28	梅とひじきの押し寿司風	大富加奈枝	7
29	木の芽混ぜご飯	小島トシエ	8
30	山菜おこわ	寒川良子	8
31	しいたけ寿司	千葉しのぶ	8

32	たけのこご飯	寺床泉	8
33	たけのこ飯	山根亮子	9
34	竹の子ご飯	野田亮子	9
35	つわご飯	白坂ツルエ	9
36	山の神チャーハン	平島将光	9

### ■漬け物

37	寒漬け	松木キヨ子	10
38	きくいも酢漬け	白坂ツルエ	10
39	大根のナムル	大嶽弥生	10
40	高菜漬け	白坂ツルエ	10
41	たけのこ酢漬け	白坂ツルエ	11
42	漬け物	小島トシエ	11
43	春キャベツの漬け物	寺崎彰	11
44	わらびの即席漬け	大川和代	11
45	わらびの和辛子あえ	井佐織	12

### ■お菓子

46	甘酒アイス	村田佐代子	12
47	あん干しの25度梅焼酎漬け	野田亮子	12
48	イタドリかりんとうとイタドリドーナツ	吉井恵璃子	12
49	いちご大福	寒川良子	13
50	芋けんぴ	吉井恵璃子	13
51	キンカンケーキ	鶴田フデ子	13
52	ソバだんご	吉井征子	13
53	デコポンゼリー	松木キヨ子	14
54	ふつだご・白だご	野田亮子	14
55	ホットケーキ	松本仁美	14

### ■その他

56	甘酒	松木キヨ子	14
57	イタドリジュース	吉井恵璃子	15
58	自家製ヨーグルト	吉井恵璃子	15
59	ばんぺいゆマーマレード	吉井恵璃子	15



## 1 厚揚げごまサラダ

高倉敦子 (水俣市袋)

とりあえず野菜と海草がたっぷり食べられる。簡単! 厚揚げでボリュームを出します。作り置きできて便利。

**<材料>**厚揚げ/人参/キュウリ/セロリ/芽ひじき/ごまドレッシング

**<作り方>**芽ひじきはお湯で戻しておく。厚揚げ他を薄切り、食べやすい大きさに切る。厚揚げだけフライパンで軽く焼く。全部を混ぜごまドレッシングをふる。



## 2 イタダリの梅肉和え

吉井征子 (中小場)

今の季節にたくさん採れるから。

**<材料>**イタドリ/みりん/梅干し

**<作り方>**①イタドリを熱湯に入れ、皮をむき水にさらす。②イタドリを適当な長さに切る。③梅干しの種を除きペースト状にし、みりん少々と混ぜイタドリと和える。



## 3 イタダリの佃煮

吉井恵璃子 (中小場)

ジュースのカスが残ったので、もったいなくて作ってしまいました。見た目悪すぎ!

**<材料>**イタドリジュースのカス/砂糖/しょう油/ごま油/にんにく

**<作り方>**①水っぽさがなくなるまで、イタドリを炒める。②砂糖とにんにく、しょう油で炒める。



## 4 ウドのきんぴら

鶴田フデ子 (水俣市)

山菜の時期にいつも作ります。

**<材料>**ウド/昆布/しょう油/みりん/ごま油

**<作り方>**ごま油を入れてウドを入れて、調味料を入れ混ぜる。



## 5 季節の白和え

村田佐代子 (久木野)

旬の素材を入れました。塩糍を使用しました!

**<材料>**豆腐/クレソン/タケノコ/サラ玉/塩糍/砂糖/ごま

**<作り方>**①ごまをすって、水を切った豆腐を入れて混ぜる。②タケノコは塩糍と炒めて冷ます。③①と②とゆでたクレソンを混ぜる。



## 6 きのうまでサラダ

吉井恵璃子 (中小場)

よくうちの夕食に出ます。夕方に収穫してすぐ食べるので「さっきまでサラダ」となります。一晩おいたら「きのうまでサラダ」二晩おいたら「おとといまでサラダ」。野菜の生の美味しさを味わって下さい。

**<材料>**畑に昨日まで植えられていた野菜(葉大根、小松菜、ラディッシュ、レタス、袋の方にいただいたサラ玉)

**<作り方>**洗った後、小さくちぎって盛りつける。



## 7 きゅうりのQちゃん風

高平雅由 (水俣市袋)

小さい頃食べていた「きゅうりのQちゃん」を思い出し、近づけるように頑張った。昨年きゅうりが沢山とれたので。

**<材料>**きゅうり/しょうが/唐辛子/しょう油/砂糖/酢/塩

**<作り方>**①きゅうりを小口に切り、軽く塩もみ。②さとう、しょう油、酢を鍋で煮立たせ、しょうが、唐辛子を①に加え、火を止める。③冷めたらきゅうりを取り出し、汁のみ再度温める。④③を3~4回繰り返す。⑤きゅうりを鍋に戻し一晩おいてできあがり。



## 8 コールスロー

高平雅由 (水俣市袋)

キャベツが大量に出回っているときに保存食として作る。レモン汁で今回はすっぱめに作りました。

**<材料>**キャベツ/人参/レーズン/マヨネーズ/オリーブオイル/レモン汁/砂糖/黒こしょう

**<作り方>**①キャベツと人参を千切りにして塩もみ。②柔らかくなったら水を切って調味料を全て加える。③ビニール袋などで密閉して一晩おけば味がなじみ、できあがり。



## 9 さきいかのコチュジャン和え

高平雅由 (水俣市袋)

どっかで食べた!味を思い出しながら作った。

<材料> さきいか(市販のもの)/ごま油/コチュジャン/砂糖/みりん/にんにく/ごま

<作り方> ①さきいかをごま油で和える。②鍋にコチュジャンとみりん、砂糖、すりおろしたニンニクを煮立たせ、火を止めて①を入れて和える。③ごまをまぶしてできあがり!



## 10 サラ玉サラダ

吉井恵璃子 (中小場)

簡単でおいしいので、よく作ります。

<材料> サラ玉/かつおぶし/その他野菜/マヨネーズ/しょう油

<作り方> ①サラ玉を薄くスライス。②その上にかつおとマヨネーズ、しょう油をかけて混ぜる。



## 11 山菜の天ぷら

小島トシエ (下鶴)

珍しいごみ。めったにないものです。旬の時に作ります。だらめやウドなど旬の宝庫です。

<材料> ごとみ/だらめ/うど/揚げ粉/油

<作り方> 山菜を採ってきて、天ぷらとして揚げる。



## 12 シャキシヤキサラ玉ちゃん

寺床泉 (寺床)

3月のサラ玉祭りに今年初めて行き、詰め放題をして来ました。たくさんあるので、作ってみました。

<材料> サラ玉/酢/水/砂糖/塩/コズ

<作り方> 調味料を鍋に入れて混ぜ合わせる。スライスしたサラ玉と混ぜる。



### 13 大根とキンカンの酢の物

高倉敦子 (水俣市袋)

この時期きんかんが沢山ウチにあるので、おかずに使えないかと思って、人に聞きこの使い方を知りやってみました。簡単で旬の時期に沢山食べられます。

<材料>大根/きんかん/ミツバ/ちりめんじゃこ

<作り方>大根を千切り、きんかん(少々)を薄切り(種を取る)。ミツバの細切りとじゃこ少々とを混ぜ、寿司酢+玄米酢をふって和えておく。



### 14 竹の子とつわの白和え

寒川良子 (寒川)

つわあえとして作っていたけど、息子がテレビを見て竹の子も入れてくれと言ったので作っている。

<材料>竹の子/味噌/しょう油

<作り方>竹の子、つわはゆがいて皮をはぐ。味噌、砂糖で味付け。



### 15 竹の子のいったくり

吉井はるみ (中小場)

<材料>じいちゃんが掘った竹の子/虎雄さんのネギ/うちのちゃぼの卵

<作り方>①竹の子と玉ねぎを炒める。②砂糖と塩で味付け。③卵を投げ込む。④炒めておわり。



### 16 チャプチェ

野田亮子 (下鶴)

ドイツに住んでいる娘が韓国の友達に教えてもらい、帰国した時に娘が作ってくれました。冷めてもおいしくいただけるので、それから作るようになりました。

<材料>春雨/牛こま切れ/人参/しめじ/まいたけ/玉ねぎ/ピーマン/合わせ調味料(しょう油大さじ5 みりん大さじ2 砂糖大さじ2)

<作り方>①春雨を沸騰したお湯の中で1~2分茹でる。②春雨をザルに取り水洗いし、5分ほどつける。③フライパンでごま油大さじ2でニンニクを炒め、その後、牛肉、野菜(ピーマンを除く)を炒め、火が通ってからピーマンと

水気を良く切った春雨を入れ炒め合わせる。④最後に火を止め合わせ調味料を入れ良く混ぜ、春雨が水分を吸うまで時間をおく。



## 17 鶏ハムとサフランご飯のサラダ

有吉尚美 (芦北町古石)

いつでも作ります。わが家ではおふくろの味と子どもたちが絶賛!

<材料> サリークイーン/鶏胸肉/塩/ローズマリー/こしょう/サフラン

<作り方> 調味料を鶏肉にこすり、重しをして一晩おく。沸騰したお湯で、15分煮て冷めるまでおく。冷蔵庫で冷やして切り分ける。



## 18 ニラみそ

大川和代 (大川)

常温でも一ヶ月は保ちます。アツという間に出来上がります。やわすぎるくらいで火を止めないと、冷えたら硬くなるので、注意。強火にすると焦げるので、注意。

<材料> みそ 400g/砂糖 200g/ニラ 1束/油大さじ 2~3杯/ニンニク少々

<作り方> ①フライパンに油を熱して、みそ、砂糖を入れて焦がさないように混ぜる。②小さく切ったニラを入れて混ぜる。③ニンニク、いりごまを好みで入れる。



## 19 のびる味噌田楽

沢畑亨 (駅前)

のびる味噌は、義母の畑で摘んだのびるで作ったのが初めてでした。こちらでは春に作っています。

<材料> のびる/味噌/みりん/かつおぶし/山椒/タイスキのタレ/豆腐

<作り方> のびるをみじん切りにする。味噌、みりん、かつおぶし、タイスキのタレをすり鉢ですって、のびるを混ぜる。水切りした豆腐にのせ、オーブントースターで焼く。



## 20 すずきと竹の子のアラ煮

小島トシエ (下鶴)

お客さんが来たときに出すと、珍しいから喜んでもらえます。

<材料> 竹の子/すずきのあら

<作り方> しょう油、砂糖、みりん、酒で炊きました。唐辛子も入れています。



## 21 ふきのきんぴら

寒川良子 (寒川)

田んぼの周りにあったもの。とてもやわい。

<材料>ふき/唐辛子

<作り方>ふきをゆがき、こしょうで炒めた。



## 22 豚肉の塩麴漬け焼き

有吉尚美 (芦北町古石)

はやりもので、最近毎日作っています。

<材料>豚肉/塩麴

<作り方>一晩漬けこんだお肉をオーブンで焼く。



## 23 ポテトグラタン

沢畑幸代 (久木野)

前もって作っておけばあとはオーブンで焼くだけなので、宴会の時の定番料理です。

<材料>ジャガイモ/牛乳/牛豚ミンチ/玉ねぎ/シメジ/エリンギ/ニンニク/チーズ/塩/こしょう/ナツメグ/パン粉

<作り方>ジャガイモをゆでて、牛乳、塩コショウで味付け。玉ねぎ、シメジ、エリンギ、ニンニクはみじん切りにして牛豚ミンチと炒め、塩コショウ、ナツメグで味付け。ミンチの上にポテトをのせその上にチーズ、パン粉をふりオーブンで焦げ目がつくまで焼く。



## 24 毎日のみそ汁

中村和彦 (寒川)

42才の今、結局毎日作っているのは、母が作ってくれていたのと同じみそ汁なんです。

<材料>豆腐/味噌/ねぎ/しいたけ/いりこ

<作り方>いたって普通です。



## 25 わらびの三杯酢漬け

寒川良子 (寒川)

ご飯のおかずによく作ります。

<材料> わらび/しょう油/砂糖/酢

<作り方> わらびを湯がく。三杯酢に漬ける。



## 26 いなり寿司・花おにぎり

松木キヨ子 (暖谷)

レストランの時、とっても評判がよいです。

<材料> 人参/揚げ/かまぼこ

<作り方> 黒くならないように、味がしっかりつくように、薄口と濃い口しょう油少々で。



## 27 炒り豆ご飯

大嶽弥生 (水俣市石飛)

一昨年、大量に大豆が収穫できたので、簡単に食べられるようにと、まきストーブで煎り大豆を作り置きしています。カレーやみそ汁に入れてもすぐ柔らかくなりだしも出ておいしいです。

<材料> 米4合/煎り大豆1カップ/いりこ適量/塩糀大さじ2

<作り方> ジャーに米と一緒に材料を全部入れて炊くだけです。塩糀分の水も考慮して水加減します。



## 28 梅とひじきの押し寿司風

大富加奈枝 (熊本)

出身の郷土料理を想像しながら作りました。

<材料> 米/梅干し/芽ひじき/卵/めんつゆ/酢/砂糖

<作り方> ひじきを煮て、煮汁とお酢を合わせてご飯に混ぜる。梅干しをたいたものとひじきを入れて混ぜ、錦糸卵をのせる。



## 29 木の芽混ぜご飯

小島トシエ (下鶴)

旬のごちそう。木の芽が出たら作る。その時にしか食べられない。珍客が来たら作ります。子どもや親戚など。

<材料>地鶏/木の芽/ちくわ/かまぼこ/しいたけ/竹の子/ごぼう/つわ/ニンニク/山椒/チャボの卵/ご飯

<作り方>材料は細かく切って、ニンニクで炒める。ご飯は4合。味付けはしょう油、砂糖、みりん、酒。ごまも入れました。



## 30 山菜おこわ

寒川良子 (寒川)

お客さんの時に作る。孫は赤飯よりこっちが好きだから。

<材料>もち米/干し竹の子/しいたけ/人参

<作り方>全部の具をしょう油、みりんにつけ一晩おく。もち米もしめす。米と具を合わせて蒸す。



## 31 しいたけ寿司

千葉しのぶ (霧島市)

8年位前から作っています。見た目がかわいく、食べやすいので気に入っています。

<材料>干しシイタケ/人参/たけのこ/酢飯

<作り方>①人参、たけのこは小さく切り、酢飯に混ぜる。②しいたけは甘辛く煮て、丸めた①にのせ、ラップに包み形を整える。



## 32 たけのこご飯

寺床泉 (寺床)

今年のはたけのこがたくさん採れたので、作りました。味はその時で色々ですが。

<材料>米/タケノコ/人参/しいたけ/ちくわ/シーチキン/しょう油/酒

<作り方>米は洗っておく。材料は細かく切って、調味料を入れて炊く。



### 33 たけのご飯

山根亮子 (熊本市)

日頃、白米はあまり食べませんが、炊き込みご飯が好きなので、久しぶりに作りました。竹の子は友人に頂きました。鍋で炊いたので、おこげができるように火加減を頑張りました! が、こがしました。(泣)

**<材料>**竹の子/白米/油揚げ/昆布/ナンプレー/薄口しょう油/ごま油/酒/白ごま

**<作り方>**①具材は全て小指の爪の大きさに切る。②混ぜて、③炊くだけ。  
**<こだわったところ>**竹の子と油揚げを入れる前に、といだ米に昆布と調味料を入れて30分おく。白ごまは煎ってすり鉢でする。厚手の鍋で炊く。



### 34 竹の子ご飯

野田亮子 (下鶴)

竹の子の出回るこの時期に一度は作る。

**<材料>**竹の子/うすあげ/ワカメ/うるち米/もち米

**<作り方>**うすあげ、竹の子を油で炒め味付ける。だし汁に薄口しょう油、酒、みりんを味付け。ごはんと一緒に炊き込み、できあがる前にワカメを入れ蒸す。



### 35 つわご飯

白坂ツル工 (鶴平)

初めて作りました。

**<材料>**米/つわ/砂糖/薄口しょう油/酒

**<作り方>**ご飯を炊いておき、つわも炊いて混ぜご飯にする。



### 36 山の神チャーハン

平島将光 (芦北町古石)

冷めたご飯はチャーハンか雑炊に。手元にある材料で作ります。猪肉は地元のヤマダさんよりいただいたものです。

**<材料>**白米/玄米/玉ねぎ/人参/猪肉/ノビル/らっきょう/しょうが/ニンニク/地元のおばちゃんの漬け物

**<作り方>**材料みじん切り。油を熱して肉、野菜を炒めた後、ご飯投入。ほぐして炒めます。



### 37 寒漬け

松木キヨ子 (暖谷)

水俣のお店の人から教わりました。

<材料>大根/生姜/濃い口しょう油/みりん/氷砂糖/酢

<作り方>①大根 10kg、塩 1kg (1ヶ月漬けて) ②ひもで下げて干す。③切ってお湯をかけ絞る。④1kgに対して濃い口しょう油 1.5~2カップ みりん 1.5~2カップ、酢 1カップ、氷砂糖 500g、生姜 1房



### 38 きくいも酢漬け

白坂ツル工 (鶴平)

材料がそろいましたので、作りました。

<材料>きくいも/らっきょう酢/砂糖

<作り方>調味料と混ぜる。



### 39 大根のナムル

大嶽弥生 (水俣市石飛)

歯ごたえがあるように、あまり細く千切りはしない。皮も入れる。

<材料>大根/酢/砂糖/ごま油/塩/ごま

<作り方>①千切り大根に塩をまぶし、しんなりさせる。②水分が出たら軽く絞って、酢、砂糖、ごま油、ごまを入れ混ぜる。



### 40 高菜漬け

白坂ツル工 (鶴平)

材料がそろいましたので、作りました。

<材料>高菜/砂糖/薄口しょう油/酢

<作り方>調味料と混ぜる。



#### 41 たけのこ酢漬け

白坂ツルエ (鶴平)

材料がそろいましたので、作りました。

<材料> たけのこ/酢/砂糖/薄口しょう油

<作り方> 調味料と混ぜる。



#### 42 漬け物

小島トシエ (下鶴)

イベント（花見など）があるときに持って行って喜ばれます。

<材料> きゅうり/なた豆/しょうが/高菜の新漬け

<作り方> ①まず塩漬け。②砂糖、みそ、焼酎で漬けました。③一ヶ月半くらいで食べられます。



#### 43 春キャベツの漬け物

寺崎彰 (山都町)

これだったら、野菜を沢山食べられる。

<材料> 春キャベツ（延岡産）/サラダ玉ねぎ（水俣産）/大根/きゅうり/酢/薄口しょう油/塩/砂糖/みりん/日本酒

<作り方> 適当。



#### 44 わらびの即席漬け

大川和代 (大川)

<材料> ゆでたワラビ1kg/JAのあっさり漬けの素1袋/濃い口しょう油 大さじ2

<作り方> ゆでたワラビを食べやすい長さに切る。JAのあっさり漬けの素としょう油を少し入れて混ぜる。



#### 45 わらびの和辛子あえ

井佐織 (高森町)

<材料> わらび/和辛子/しょう油/砂糖/酢/すりごま

<作り方> わらびのあくを抜き、調味料で味を調えます。



#### 46 甘酒アイス

村田佐代子 (久木野)

愛林館の甘酒をふんだんに使いました。まだ試作で甘酒が卵に負けてしまいました。砂糖の量を格段に減らしました。

<材料> 甘酒 250ml/牛乳 250ml/卵黄 5個/卵白 1個/砂糖 30g

<作り方> ①甘酒と牛乳を火にかけ、沸騰直前に火を止め冷ます。②卵黄 5個分と卵白 1個分を用意。③卵黄と砂糖 30g をハンドミキサーで混ぜる。④卵白をメレンゲにする。⑤①と③と④を木べらで混ぜ、火にかけ、少しあたたため冷やす。



#### 47 あん干しの25度梅焼酎漬

野田亮子 (下鶴)

干し柿が食べきれないときに作ります。種を取り除くのが面倒ですが、食後にいい感じの味が楽しめます。ちなみにこの柿は小ぶりではありますが、石柿という品種らしいです。

<材料> 干し柿/25度梅焼酎

<作り方> 25度の梅焼酎に種を取り除いた干し柿を漬けるだけです。



#### 48 イタドリかりんとうとイタドリドーナツ

吉井恵璃子 (中小場)

ジュース作りで大量に出たカスもったいなくて作ってみました。ドーナツはかりんとう生地をドーナツ形にただけなので、カタイ!!

<材料> イタドリジュースのカス/砂糖/小麦粉/ソーダ

<作り方> ①イタドリのカス、小麦粉、ソーダを耳たぶよりかたくする。②揚げる。③かりんとうには、りんかけし、ドーナツには砂糖をまぶす。



## 49 いちご大福

寒川良子 (寒川)

つぶあんにしてたけど、白あんの方がきれいと聞いて白あんにしました。

<材料>いちご/白あん/もち粉1合/砂糖1合/水1合

<作り方>水が沸騰したら砂糖を入れ、もち粉を入れ練る。片栗粉にあげてだんごをつくり、あんといちごを包む。



## 50 芋けんぴ

吉井恵璃子 (中小場)

<材料>からいも/揚げ油/砂糖

<作り方>①からいもを細く切って、油で揚げる。②フライパンに少々水と砂糖を入れ、泡だってきたら、①を入れてからめる。



## 51 キンカンケーキ

鶴田フデ子 (水俣市)

孫がバターが嫌いだから、代わりに豆乳を使います。孫のために作ります。

<材料>きんかん/小麦粉/米粉/豆乳/きんかんエキス

<作り方>材料を混ぜて、オーブンで焼く。



## 52 ソバだんご

吉井征子 (中小場)

<材料>紫からいも/ソバ粉/砂糖/塩/シナモン/きな粉

<作り方>からいもを茹でてつぶし、温かいうちにソバ粉、砂糖をまぶす。



## 53 デコポンゼリー

松木キヨ子 (暖谷)

何年も前から作っています。孫が喜びます。ゼリーはコーヒーゼリーなどいろいろ作っています。

<材料>デコポン 5~6 個/ゼリーの素/砂糖 300g

<作り方>デコポンの汁と実を入れる。ゼリーの素と砂糖を混ぜて、こして流し固める。



## 54 ふつだご・白だご

野田亮子 (下鶴)

そら豆は我が家でとれたものをあんこにしました。よもぎ、ニッキの葉は、昨日雨の中採りました。もち米は精米所で粉にしてもらいました。蒸し上がって固くなりやすいので、小麦粉を少し混ぜ作ります。母がよく作ってくれた、大好物の一品です。

<材料>もち米粉/よもぎ/あんこ (そら豆)

<作り方>そら豆のこしあんを丸め、よもぎ入りのもち米粉を熱湯でねり、それを皮にして包む。12~13分蒸す。



## 55 ホットケーキ

松本仁美 (水俣市ひばりヶ丘)

週末のお昼ご飯の定番でした。(小学校の頃)鍋と同じくらい我が家ではホットプレート料理がコミュニケーションツールとしてあったように思います。お好み焼きとか焼き肉とか。ホットケーキの種を少し残しておいて牛乳でのばせばクレープ生地。

<材料>小麦粉 150g/ベーキングパウダー 小さじ 2 /牛乳少々/卵 1 個/はちみつ 大さじ 1 /バター少々/バニラオイル 1 滴

<作り方>①小麦粉とBPを合わせてふるいにかける。②卵にはちみつを加え、よく泡立てる。③牛乳とバニラエッセンスを加え、泡立てる。④①を加え、

なじませたら 30 分ねかせる。⑤ (フライパン) ホットプレートをあたためたら、バターを入れて、両面を焼く。



## 56 甘酒

松木キヨ子 (暖谷)

何年も前から作っています。

<材料>甘酒麹/もち米

<作り方>18日に作りました。麹一袋ともち米3合をやわらかく炊いて、(水は4合分)混ぜておく。さつま作りなので、(濃い)薄めて飲みます。



## 57 イタドリジュース

吉井恵璃子 (中小場)

イタドリには抗ガン作用もあるそうです。本当はもっときれいなピンク色になるはずだったのですが、もっと茎を入れなくてはいけないようです。とにかくまずいので、勇気のある人のみどうぞ。今、吉井家ではあのまずい「吉井家スペシャルジュース」に混ぜて飲んでます。ますますパワーアップ!!

<材料>イタドリ

<作り方>①イタドリを洗って刻み、ミキサーにかける。②ビンに入れ冷蔵庫で保存する。③ピンクと緑に分かれるまで待つ。④ピンクの部分飲む。



## 58 自家製ヨーグルト

吉井恵璃子 (中小場)

すっぱいので、ばんぺいゆマーマレードと一緒に召し上がり下さい。

<材料>ヨーグルト/牛乳

<作り方>ヨーグルトに牛乳を混ぜておく。



## 59 ばんぺいゆマーマレード

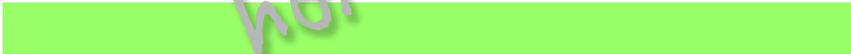
吉井恵璃子 (中小場)

いただいたばんぺいゆの皮が、あまりにも美味しそうだったので、マーマレードにしました。

<材料>ばんぺいゆの皮/甘夏/砂糖

<作り方>①ばんぺいゆの皮を細く刻み、三度ほどゆでこぼします。②砂糖を入れて練る。③甘夏の汁と実を刻んだものを足して、さらに練る。

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](mailto:airinkan@giga.ocn.ne.jp)