

並べて、眺めて、みんなでお味見！

家庭料理 大集合！



2013.4.28

Vol. **13**

AIRINKAN

第13回 家庭料理大集合！

2013年4月28日（日）

目次

■おかず

1	クサギナとタケノコの炊き合わせ	中島よしこ	1
2	具だくさん入り卵焼き	野田亮子	1
3	こんにゃくの味噌田楽	吉井征子	1
4	サラ玉のサラダ	沢畑亨	1
5	春菊のおひたし	沢畑亨	2
6	タケノコとクレソン炒め	村田佐代子	2
7	竹の子とこんにゃくの味噌和え	吉井征子	2
8	ただいまこうじ中	柴田真佑	2
9	鶏皮のギョーザ風	白坂ツルエ	3
10	煮卵	小島トシエ	3
11	春炒め（春菊と三つ葉と人参葉と猪肉の炒め物）	平島将光	3
12	春巻き	白坂ツルエ	3
13	ぶりとたけのこのあら炊き	小島トシエ	4
14	れんこんつくね	永松尚美	4

■ご飯もの

15	いなり寿司	松木キヨ子	4
16	木の芽寿司（混ぜご飯）	小島トシエ	4
17	桜ごはん	村田佐代子	5
18	しいたけ寿司	千葉しのぶ	5
19	竹の子ご飯	野田亮子	5

■漬け物

20	糍縁	柴田真佑	5
21	高菜のしょうゆ漬	白坂ツルエ	6
22	ぬか漬	松木キヨ子	6
23	ふきの塩漬	小島トシエ	6
24	山うどの酢味噌漬（柚子皮のはちみつ漬け入り）	小島トシエ	6

■お菓子

25	甘酒	松木キヨ子	7
26	あん干しの梅焼酎漬け	野田亮子	7
27	黒砂糖のミルクゼリー	永松尚美	7
28	ごぼうココアクッキー	村田佐代子	7
29	パール柑	吉田浩司	8
30	バンパイユの砂糖	中島よしこ	8
31	日向夏	松木キヨ子	8
32	みかん山で採れたパール柑をみかん山で採れた みかん蜂蜜とヨーグルトとともに	吉田浩司	8
33	蒸しケーキ（赤大豆きな粉と雑穀）と甘酒チョコソース	遠山富士子・悦史	9
34	蒸しケーキ（きな粉と雑穀）と カスタードクリーム&大根と水飴のシロップ	遠山富士子・悦史	9
35	紫芋のヨウカン	吉井征子	9
36	紫芋のレモンゼリー	松木キヨ子	9
37	ヨーグルトレモンケーキ	野田亮子	10
38	レモンパウンドケーキ	沢畑幸代	10

■その他

39	梅ジュース	村田佐代子	10
40	こーれーぐす	沢畑亨	10
41	スギナ&オオバコ茶	村田佐代子	11
42	またたび酒	愛林館	11
43	よもぎパン	村田佐代子	11



1 クサギナとタケノコの炊き合わせ

中島よしこ (大川)

<材料>クサギナ/タケノコ/醤油/味噌/砂糖/だし汁

<作り方>クサギナをゆでて塩もみ（あく抜き）して、水につけて一日。タケノコと調味料を炊き合わせる。



2 貝だくさん入り卵焼き

野田亮子 (下鶴)

卵もたくさん買いすぎたり、もらったりと予定が狂い冷蔵庫にたまることがしばしば。厚焼き卵にしたり茶碗蒸しにしたりぜいたくざんまい。しかし、少ないときにはどうしようと思うときもあり、そんなとき多く見えて栄養満点。こんなのが？

<材料>しいたけ/卵/人参/牛乳/ちくわ/小ネギ

<作り方>しいたけと人参はレンジにかけ入れます。卵をよくほぐし、味付けし具をぶっこむだけです。弱火にしてフライパンに流し入れじっくりと焼きます。



3 こんにゃくの味噌田楽

吉井征子 (中小場)

<材料>こんにゃく/味噌/砂糖/木の芽

<作り方>こんにゃくに味噌をのせ、オーブンで焼く。



4 サラ玉のサラダ

沢畑亨 (駅前)

サラ玉は友人の田畑さん作。レモンは安田さん作。材料を誰が作ったのかわかっているので、安心です。酢は好きではないのでレモンです。

<材料>サラダ玉ねぎ/ナンプラー/レモン汁/かつお節

<作り方>①サラ玉は薄く輪切りに。②しばらく放置。③ナンプラーとレモンを混ぜる。



5 春菊のおひたし

沢畑亨 (駅前)

平島君の春菊がなかなかうまいので、最近よく食べています。だし汁に浸っているからおひたし、と語源を知ったので多めの汁をかけています。のりは極力多めにして髪の毛を保全しています。

<材料>春菊/醤油/みりん/のり/かつお節/すりごま

<作り方>①春菊をゆでる。②みりんに火を入れアルコールを飛ばす。③のりとかつお節をたくさんかける。④みりん+醤油をかける。



6 タケノコとクレソン炒め

村田佐代子 (久木野)

旬の食材で作りました。パスタも入れると美味しいスパゲティになる。

<材料>竹の子/クレソン/ウインナー/ごま/ナンプレー/ごま油

<作り方>タケノコとクレソンとウインナーを炒める。



7 竹の子とこんにゃくの味噌和え

吉井征子 (中小場)

<材料>竹の子/こんにゃく/みそ/砂糖/木の芽

<作り方>竹の子、こんにゃくを細く切り、調味料で和える。



8 ただいまこうじ中

柴田真佑 (佐伯市)

だんなへのダイエット料理として半年前から作り始めました。成果あり! だと思います。

<材料>キャベツ1/4/人参1/2/塩麹大さじ1

<作り方>キャベツに塩麹を塗り、人参を挟んで蒸し器で7分くらい蒸す。ベーコンを挟むとまた美味しいです。



9 鶏皮のギョーザ風

白坂ツル工 (鶴平)

味付けは少し濃い方がいいかな? 職場で(肉屋さん)考えました。余り物の利用。

<材料>鶏皮/豆腐/人参/しいたけ/塩コショウ/ごま油

<作り方>①具をごま油であえて味付け。②鶏皮に①を巻いて焼く。



10 煮卵

小島トシエ (下鶴)

昔から。(食改で聞きました)

<材料>卵/しょう油/砂糖/いりこだし/酢/唐辛子1本

<作り方>卵は鶏をイタチにとられたので、今日は買ってきました。



11 春炒め(春菊と三つ葉と人参葉と猪肉の炒め物)

平島将光 (芦北町古石)

野菜は自家製、猪肉はご近所のヤマダさんからの頂きもの。芦北の春の恵みを楽しんで頂ければウレシイです。☆

<材料>春菊/三つ葉/人参葉/猪肉/塩/薄口醤油

<作り方>①材料を切ります。②猪肉→三つ葉の茎→春菊→三つ葉の葉、人参葉の順で炒めます。強火でバーッと炒めます。



12 春巻き

白坂ツル工 (鶴平)

店(職場)で作り始めました。冷凍もOK。

<材料>竹の子/しいたけ/キクラゲ/人参/豚肉

<作り方>味付けはコンソメ、塩コショウ。とろみをつけて具にする。



13 ぶりとなげのこのあら炊き

小島トシエ (下鶴)

さなぶりに作ります。昔は塩サバ。

<材料> ぶり/竹の子/ナンブラー/砂糖/しょう油/白だし

<作り方> 竹の子は一日干します。魚は上にのせます。



14 れんこんつくね

永松尚美 (水俣市)

お弁当に。

<材料> れんこん/豚ひき肉/白ネギ/塩コショウ/片栗粉/醤油/みりん/ごま油

<作り方> ①れんこんをすり下ろす。白ネギはみじん切りにする。②豚ひき肉と①、塩コショウ、片栗粉を混ぜ合わせる。③適当に丸めてフライパンにごま油とつくねを入れ両面焼き。④醤油、みりんを入れつくねにからめる。



15 いなり寿司

松木キヨ子 (暖谷)

自分流です。何か人が集まるとき、誕生日などに作ります。

<材料> 油揚げ/人参/ご飯

<作り方> ①油抜きした油揚げを砂糖、みりん、淡口、濃口しょう油を少し入れて煮る。②ちらし寿司を作り詰める。



16 木の芽寿司(混ぜご飯)

小島トシエ (下鶴)

人が来たときよく作ります。みんなから美味しい! と言われます。

<材料> フキ/竹の子/竹輪/豆/揚げごぼう/人参/卵/山椒

<作り方>



17 桜ごはん

村田佐代子 (久木野)

自家製米と桜の塩漬けも初めて作ったので、やってみたかった。

<材料>桜の塩漬け/酢/砂糖/ご飯/ちりめん

<作り方>炊いたご飯に桜の塩漬けをした漬け汁と酢と砂糖を混ぜ合わせたものを混ぜ、ちりめんも入れる。桜の塩漬けも塩抜きしてきざんで入れる。



18 しいたけ寿司

千葉しのぶ (鹿児島県霧島市)

<材料>干しシイタケ/人参/竹の子/山椒/酢生姜

<作り方>①干しシイタケは甘辛く煮る。②ちらし寿司を作り干しシイタケに詰めるようにしてラップで巻き形を整える。



19 竹の子ご飯

野田亮子 (下鶴)

竹の子の季節になると一度は作ります。シンプルにたくさんの具は入れずに仕上げます。

<材料>うるち米/もち米/竹の子/薄揚げ/ワカメ

<作り方>竹の子、うすあげを油で炒めて味付けする。ご飯を炊くとき、醤油、酒、みりんを入れ仕上がってから、ワカメを入れて少し蒸し上げる。



20 糀縁

柴田真佑 (佐伯市)

塩麴を知って2年前から作り始めました。手っ取り早くておかずにもつまみにもなって、最高っす。

<材料>きゅうり2本/昆布少し/塩麴大さじ2

<作り方>切ってまぶすだけ～。



21 高菜のしょうゆ漬け

白坂ツルエ (鶴平)

高菜は姉からもらったものです。

<材料>高菜 1kg/淡口しょう油 500g/砂糖 300g/酢 200g

<作り方>高菜は水を切り、調味料に漬ける。砂糖が溶けたらできあがり。夜漬けたら、朝にはOK。



22 ぬか漬け

松木キヨ子 (暖谷)

12月に漬けます。昔から、ばあちゃんに教わっています。

<材料>大根/塩/糠

<作り方>大根は曲がるくらいに干して、ころがして柔らかくする。ぬかと塩で漬ける。



23 ふきの塩漬け

小島トシエ (下鶴)

<材料>フキ/ごま(自家製)/山椒/にんにく/唐辛子/あっさり漬けの素

<作り方>①ふきは皮をむいて、ゆがいて、水に1時間さらす。②あっさり漬けの素につけて、山椒、にんにく、唐辛子、ごまで和える。



24 山うどの酢味噌漬け(柚子皮のはちみつ漬け入り)

小島トシエ (下鶴)

母から習いました。山うどは山から採ってきて畑に植えています。

<材料>山うど/ニンニク/砂糖/唐辛子/酢/柚子の皮のはちみつ漬け

<作り方>・山うどは生のまま、皮をむいてそぎ切りにして水に2時間さらす。



25 甘酒

松木キヨ子 (暖谷)

お母さんに教わりました。

<材料>もち米 5 合/米麴 500g

<作り方>柔らかめにご飯を炊いて、(水は 1 合くらい多めに) 混ぜて、人肌になったら麴を入れて 4 日間できる。(薩摩づくり)



26 あん干しの梅焼酎漬け

野田亮子 (下鶴)

干し上がった柿は、正月の飾りに使うくらいでほとんど食べません。毎年固くなり最後には捨ててしまっていました。なので、梅酒に漬けておくとほろ酔い感じでお茶うけに最適です。

<材料>干し柿/梅焼酎 25 度

<作り方>梅焼酎に干し柿の種を除いて 1 週間くらい漬けるだけです。



27 黒砂糖のミルクゼリー

永松尚美 (水俣市)

家の定番ゼリー。

<材料>牛乳/2000cc/水 1500cc/イナアガー大さじ 10/黒砂糖 400g/バニラエッセンス

<作り方>①イナアガーと砂糖を混ぜ合わせる。②牛乳と水と①を鍋に入れ沸騰させる。③少し冷めたらバニラエッセンスを入れる。



28 ごぼうココアクッキー

村田佐代子 (久木野)

料理本に載っていて、割と簡単にできるので好きです。

<材料>ごぼう 100g/小麦粉 150g/油 40g/砂糖 40g/ココア大さじ 1 /重曹小さじ 1 / 8 /塩小さじ 1 / 5 /水大さじ 1 /レモン汁大さじ 1

<作り方>①フライパンに油を熱し、ささがきにしたごぼうを炒めて冷ます。②ボウルに小麦粉、ココア、重曹をふるい入れ、油を混ぜさらさらにする。③②に塩、砂糖を入れ混ぜ、①を入れ水、レモン汁を入れ 1 つにまとめる。④スティック状にして 180℃のオーブンで 15 分焼く。



29 パール柑

吉田浩司 (水俣市袋)

パール柑は3月以降まで樹上で完熟させると本来のおいしさが出ます。

<材料>パール柑

<作り方>小さめのパール柑を皮と共に食べる。



30 バンペイユの砂糖煮

中島よしこ (大川)

お茶うけに作ります。

<材料>バンペイユ/砂糖

<作り方>皮をむいて、水に1日~2日つけ、絞って砂糖で炊く。



31 日向夏

松木キヨ子 (暖谷)

<材料>日向夏

<作り方>渋皮ごと食べます。



32 みかん山で採れたパール柑をみかん山で採れたみかん蜂蜜とヨーグルトとともに

吉田浩司 (水俣市袋)

<材料>パール柑/みかん蜂蜜/ヨーグルト

<作り方>パール柑をカット、みかん蜂蜜にあえておく。果汁が出たらヨーグルトと混ぜる。みかん蜂蜜をたっぷり入れるのがポイント。



33 蒸しケーキ（赤大豆きな粉と雑穀）甘酒チョコソース
遠山富士子・悦史 （水俣市初野）

子どもが生まれてから、おやつ用に作っています。ソースは初めて作りました。白砂糖を使わないチョコソースです。

<材料><ケーキ>雑穀のホットケーキミックス/赤大豆きな粉/自然塩/豆乳<ソース>甘酒/ココア/玄米粉/自然塩

<作り方><ケーキ>材料を混ぜた生地を型に入れて、蒸し器で蒸す。型には菜種油等を塗る。<ソース>材料を鍋で火にかけてmとろみがつくまでかき混ぜる。



34 蒸しケーキ（きな粉と雑穀）カスタードクリーム&大根と水飴のシロップ添え
遠山富士子・悦史 （水俣市初野）

シロップは子どもがかぜの時に作って飲ませています。カスタードクリームは、「未来食つぶつぶ」という雑穀料理のレシピを参考に作ってみました。イチゴなどをのせると華やかで可愛い感じになります。

<材料><ケーキ>雑穀のホットケーキミックス/きな粉/自然塩/豆乳<シロップ>大根/麦芽水飴<クリーム>うるちヒエ粉/リンゴジュース/自然塩

<作り方><ケーキ>材料を混ぜた生地を型に入れて、蒸し器で蒸す。型には菜種油等を塗る。<シロップ>大根を1cm角くらいに切って、麦芽水飴

を加え時々かき混ぜる。<クリーム>ヒエ粉：リンゴジュース=1：2の割合で鍋で火にかけかき混ぜる。クリーム状になったところで塩を加える。



35 紫芋のヨウカン

吉井征子 （中小場）

<材料>紫芋 700g/砂糖 200g/粉寒天 1袋/レモン 1ヶ分/シナモン

<作り方>



36 紫芋のレモンゼリー

松木キヨ子 （暖谷）

レモン汁を入れるときれいな色になります。

<材料>紫芋 1切れ/砂糖 450g/水 1.8ℓ/ゼリーの素/レモン汁 1個分

<作り方>①紫芋に水を入れて煮てこす。②砂糖、ゼリーの素を入れて溶けたら、レモン汁を入れて固める。



また焼く。

37 ヨーグルトレモンケーキ

野田亮子 (下鶴)

パウンドケーキをよく作り友達にあげたりしていたが、ちょっと変わったのと思いこのケーキを作るようになりました。子どもは柔らかすぎで好みではないといいますが…。

<材料>ヨーグルト(プレーン) 1カップ/油 3/4カップ/B.P 小さじ 2/小麦粉 2カップ/卵 2個/砂糖 1 1/4カップ/レモン 1個

<作り方>①ヨーグルトと砂糖を入れ混ぜる。②卵と油を加えて混ぜ合わせる。③小麦粉と B.P を加えふるいにかけ①と②を合わせて、型に入れ 160℃のオーブンで 35 分じっくり焼く。焦げ目をつけるため 180℃にして 5~10 分



38 レモンパウンドケーキ

沢畑幸代 (駅前)

ふわっとしたパウンドケーキになります。レモンの酸っぱさがポイント。

<材料>小麦粉 100g/砂糖 80g/バター 100g/卵 2 個/レモン 1 個/レモンシロップ

<作り方>①バターは小鍋で溶かしておく。②レモンの皮をおろす。③卵と砂糖を湯煎にかけ、温めながら、泡立てる。④もったりと泡だったら、溶かしバターを加える。⑤粉とレモンの皮を加え混ぜ、170℃のオーブンで 30~35 分焼く。⑥焼き上がったら、レモンシロップをハケでたっぷり塗る。



39 梅ジュース

村田佐代子 (久木野)

昨年、夏にいいかなと思い作りました。

<材料>梅シロップ/水

<作り方>梅シロップ…梅+砂糖+酢を漬けました。



40 こーれーぐす

沢畑亨 (駅前)

沖縄に行く度に直売所で唐辛子を買っては作っています。毎日みそ汁に入れていきます。激辛注意!

<材料>島唐辛子/泡盛

<作り方>唐辛子のへたを取る。②泡盛に漬ける。



41 スギナ&オオバコ茶

村田佐代子 (久木野)

スギナは高血圧、利尿、腰痛、オオバコは咳止め、消炎、抗菌作用があります。好きで作っています。

<材料>スギナ/オオバコ

<作り方>スギナ、オオバコは陰干ししてフライパンで煎って細かくきざみ煮出しました。



42 またたび酒

愛林館 (久木野)

働くアウトドアで採ったまたたびです。梅酒と混ぜるとおいしくなります。炭酸で割るとさらに。12年8月8日に漬けたものです。

<材料>またたび 1kg / 砂糖 700g / ホワイトリカー (35度) 2.2ℓ

<作り方>①またたびは洗って一日干す。②漬ける。



43 よもぎパン

村田佐代子 (久木野)

パンはよく作る方なので、色々なパンに挑戦してます。よもぎの香りがしなかったのが残念でした!

<材料>強力粉/砂糖/塩/オリーブ油/ドライイースト/よもぎ

<作り方>パンを作る要領でこねるときにすりつぶしたよもぎを入れただけ!

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