並べて、眺めて、みんなでお味見！

家庭料理大集合！

Vol.14

AIRINKAN

第１４回　家庭料理大集合！

2014 年 4 月 27 日（日）

目次

■おかず

1　おとうふ人参ナゲット……吉井真紀……1
2　久木野まるごとカレー……吉井恵璃子……1
3　車ふのすき煮……髙山陽子……1
4　こごみのきんぴら……小島トシエ……1
5　コロッケ……緒方由美……2
6　里芋のフライと烏骨鶏の煮卵……吉井征子……2
7　山菜炒め……渕上和子……2
8　自家製スナップエンドウ、ラッキョウ、コヤギの炒め物……平島将光……2
9　旬の煮物……小島トシエ……3
10　ぜんまいの煮つけ……中島由子……3
11　大根のねぎ油サラダ……山本友希……3
12　たけのこ甘煮……平島将光……3
13　卵焼き……吉井春水……4
14　タラの芽の油炒め……山本繁六……4
15　煮しめ……中島由子……4
16　煮卵……小島トシエ……4
17　フキ・タケノコの炒め物　～旬の食材で～……村田佐代子……5
18　ふきの煮物……沢畑幸代……5
19　ふきの煮物山椒づけ……小島トシエ……5
20　含め煮……小島ふみ子……5
21　ベーコンと大根の煮物……沢畑幸代……6
22　干し野菜の煮物……野田亮子……6
23　息子がモリモリ食べるハズ!?　だったスープ……井上育子……6
24　わらびの酢漬け……渕上和子……6

■ご飯もの

25　サリークイーンのご飯……吉井恵璃子……7
26　しいたけ寿司……千葉しのぶ……7
27　タケノコご飯……村田佐代子……7
28　茶台ずしの私風……千葉しのぶ……7
29　ちらし寿司……野田亮子……8
30　混ぜご飯……小島トシエ……8

■漬け物

31　カボチャ味噌漬け……鶴田フデ子……8
32　高菜漬け……髙山健也……8
33　漬け物……小島トシエ……9
34　みそ漬け……小島ふみ子……9
35　ワラビの甘酢漬け……大川和代……9

■お菓子

36　揚げごま団子……永松尚美……9
37　あんサンドイッチ……村山真由美……10
38　あん干しの梅焼酎漬け……野田亮子……10
39　から芋のせんべい……吉井恵璃子……10
40　キンカン砂糖煮……山本繁六……10
41　桜もち……緒方由美……11
42　サツマイモのオレンジ煮……山本繁六……11
43　竹皮だんご……鶴田フデ子……11
44　にんじんケーキ……吉井真紀……11
45　晩白柚の砂糖漬け……中島由子……12
46　ふかし芋……村山真由美……12
47　ホットケーキ……山本繁六……12
48　蒸しパン……大川和代……12
49　紫からいものそば団子……吉井征子……13
50　焼ドーナツ……吉井恵璃子……13
51　ヨーグルトケーキ……野田亮子……13
52　よもぎ万十……村田佐代子……13
53　りんごのケーキ……吉井恵璃子……14

■その他

54　梅酒……沢畑亨……15
55　桑茶……吉井恵璃子……16
56　焦がしねぎ油……山本友希……17
57　手むき甘夏……溝口秋生……15
58　パン……吉井恵璃子……15
59　ブレンド茶　～健康になってやるー！～……村田佐代子……15
60　マーマレード……吉井恵璃子……15
61　焼き芋……野田亮子……16

1　おとうふ人参ナゲット

吉井真紀　　（水俣市袋）

最近作るようになりました。お豆腐と人参とナッツを混ぜるだけの簡単ナゲットです。

＜材料＞とうふ/人参/カシューナッツ/パン粉/地粉/菜種油/自然塩/こしょう/バジル

＜作り方＞炒めた人参、水切りした豆腐、あらみじん切りしたカシューナッツ、バジル、塩、こしょうを混ぜる。パン粉を入れてまとめる。一口大の大きさに丸め地粉をまぶし、中温の菜種油できつね色になるまで揚げる。

2　久木野まるごとカレー

吉井恵璃子　　（中小場）

久木野のものを使ったカレーを作ってみました。

＜材料＞カレールー/たけのこ/アイガモ肉/ココナツミルク/ケチャップ/醤油/玉ねぎ/バター

＜作り方＞普通にカレーを作ります。さらさらのカレーがいいです。とにかく久木野産のものを使う。

3　車ふのすき煮

髙山陽子　　（合志市）

ネギがたっぷりあるときに作ります。今日はネギが足りなかったので、玉ねぎを足しました。

＜材料＞車麩/油/長ネギ/醤油/だし醤油/生姜/三つ葉

＜作り方＞①圧力鍋に油を熱し、車麩を炒める。②ねぎを車麩にのせ醤油と生姜を入れた水を入れ圧力５分。③自然放置後、三つ葉を加えて煮詰める。

4　こごみのきんぴら

小島トシエ　　（下鶴）

湯浦と久木野の境に採りに行きました。

＜材料＞こごみ/ごま/煮干し/唐辛子/にんにく/ナンプラー/醤油/みりん/油

＜作り方＞こごみは塩漬けし、塩抜きし、炒める。

5　コロッケ

緒方由美　　（水俣市長野）

＜材料＞ジャガイモ/人参/豚ミンチ/玉ねぎ/パン粉

＜作り方＞

6　里芋のフライと烏骨鶏の煮卵

吉井征子　　（中小場）

＜材料＞里芋/片栗粉/油/卵/砂糖/油

＜作り方＞味付けした里芋を片栗粉をつけてカラット油で揚げる。

7　山菜炒め

渕上和子　　（越小場）

わらびを採るのは大好きなので、冷凍しています。たけのこはいっぱいあるので。

＜材料＞たけのこ/わらび/人参/山椒

＜作り方＞たけのこの柔らかい所を使う。わらびは冷凍保存のもの。醤油、砂糖、だしの素で味付け。

8　自家製スナップエンドウ、ラッキョウ、コヤギの炒め物

平島将光　　（芦北町古石）

自家栽培のエンドウ、ラッキョウです。飼っていたヤギが事故死してしまったので肉にしました。

＜材料＞スナップエンドウ/ラッキョウ/ヤギ肉/なたね/塩/油

＜作り方＞ラッキョウの実はザクザク、葉は２ｃｍ位、根は細かく切る。フライパンで油を温めラッキョウ（実）、ヤギ肉、エンドウ、ラッキョウ（葉、根）の順で炒めていく。

9　旬の煮物

小島トシエ　　（下鶴）

田植え上がりの料理に昔から作っていました。

＜材料＞地鶏/フキ/たけのこ/椎茸/人参/醤油/ナンプラー/砂糖

＜作り方＞地鶏を炒め、椎茸の戻し汁で煮込む。フキは後に入れる。最後にナンプラーを入れる。

10　ぜんまいの煮つけ

中島由子　　（大川）

若いときから。ぜんまいも採りに行きました。

＜材料＞ぜんまい/油/醤油/みりん/砂糖/酒

＜作り方＞塩漬けしたぜんまいを干して、湯がいて醤油などで味付け。

11　大根のねぎ油サラダ

山本友希　　（阿蘇郡西原村）

初めて作ったねぎ油を使った料理を作りたくて。

＜材料＞大根/ねぎ油/オリーブオイル/白ワインビネガー

＜作り方＞大根は千切りに。材料を入れ混ぜる。味付けはねぎ油の風味を楽しむため特に入れてませんが、塩などお好みで。

12　たけのこ甘煮

平島将光　　（芦北町古石）

家の近くにこの時期出てくるたけのこです。

＜材料＞たけのこ/甘口醤油/砂糖/塩/柑橘少々

＜作り方＞材料全てを鍋に入れ煮る。

13　卵焼き

吉井春水　　（中小場）

＜材料＞卵（アイガモ）/砂糖/醤油/酒

＜作り方＞卵の中に材料を全て入れる。焼く。

14　タラの芽の油炒め

山本繁六　　（水俣市牧ノ内）

タラの芽は水にさらして、多少あく抜きして下さい。

＜材料＞タラの芽

＜作り方＞タラの芽を炒める。好みでたれをかけて！

15　煮しめ

中島由子　　（大川）

＜材料＞タケノコ/人参/椎茸/昆布/切り干し

＜作り方＞昨日湯がいたタケノコを使っています。昆布以外は自家製。切り干しも自分で作りました。

16　煮卵

小島トシエ　　（下鶴）

みんながおいしい、おいしい！！と大評判。

＜材料＞卵

＜作り方＞ゆで卵を作り、醤油１：みりん１：酢１で煮る。

17　フキ・タケノコの炒め　　～旬の食材で～

村田佐代子　　（久木野）

今の時期しか味わえない食材で。フキの下処理が下手でなかなかキレイな色がでません。フキとかタケノコを湯がくのは結構好きです。

＜材料＞フキ/タケノコ/厚揚げ/いりこ/タカノツメ/ナンプラー/酒/みりん

＜作り方＞炒めただけのシンプルおかず！食材の下処理の方が時間がかかりますよね。

18　ふきの煮物

沢畑幸代　　（駅前）

庭に生えているふきを久しぶりに煮てみました。

＜材料＞ふき/醤油/酒

＜作り方＞ふきは適当な長さに切り、茹でる。だし汁、醤油、砂糖、酒にふきを入れ煮る。

19　ふきの煮物山椒づけ

小島トシエ　　（下鶴）

愛林館が始まってから、作り始めました。全部自家製です。

＜材料＞フキ/にんにく/唐辛子/あっさり漬の素/ごま

＜作り方＞フキはむいて水煮し、塩漬けしたものを使う。あっさり漬けの素ににんにく唐辛子を入れる。

20　含め煮

小島ふみ子　　（野田）

山菜料理１年生です。今年初めて挑戦してみました。

＜材料＞しいたけ/フキ/タケノコ/こうや豆腐

＜作り方＞だし汁に調味料を入れ、沸騰させ煮含める。割と甘いです。だし汁 700cc　砂糖大５　みりん大２　薄口醤油大２　塩小１／２

21　ベーコンと大根の煮物

沢畑幸代　　（駅前）

＜材料＞大根/ベーコン/醤油/酒/砂糖/コンソメ

＜作り方＞大根、ベーコンは一口大に切り、調味料を入れた鍋で大根が柔らかくなるまで煮る。

22　干し野菜の煮物

野田亮子　　（下鶴）

３０年前より。その頃は野菜を作っていなくてもらい物が同時期に同じ大根なら大根をもらったりすることがしばしばで、もったいない精神で家の軒下に干してました。（風通しが良くよく乾く）夏に作って食べると又ひと味違っておいしいです。

＜材料＞聖護院大根の干したもの（自家製）/しいたけ（自家製）/こんにゃく

＜作り方＞干し物は身体にいいのでたくさんできたときは乾燥させて一品足りないときに作ることが時々あります。生の野菜を煮物にしたのとは少し違って日向くさいのが私は大好きです。

23　息子がモリモリ食べるハズ!?　だったスープ

井上育子　　（中小場）

スープ専門店で試食をモリモリ食べた息子。自宅でもモリモリ食べてもらおうと作ってみたら…。全く食べてくれない息子。今回は大人も食べられるように塩を少しだけ足しました。

＜材料＞人参/大根/キャベツ/玉ねぎ/シメジ/押し麦/ネギ/グリーンピース

＜作り方＞野菜を炒めて，昆布だしと塩だけで味付けしました。

24　わらびの酢漬け

渕上和子　　（越小場）

＜材料＞わらび/らっきょう酢の素

＜作り方＞わらびは炭酸をふって湯をかけて一晩おく。液に漬ける。

25　サリークイーンのご飯

吉井恵璃子　　（中小場）

日本で二人しか作っていない珍しい米、サリークイーン（長粒種）。「丸ごとカレー」と一緒にお召し上がり下さい。日本一珍しいカレーです。

＜材料＞サリークイーン

＜作り方＞炊く！！

26　しいたけ寿司

千葉しのぶ　　（鹿児島県霧島市）

小さめの干しシイタケを農家の方に分けてもらい作ります。７，８年前に簡単なのに何となく手が込んでいるように見えて、見た目もかわいいです。

＜材料＞干しシイタケ/人参/竹の子/寿司飯/木の芽

＜作り方＞①干しシイタケは水で戻し、甘辛めに煮る。②寿司飯を作り、人参、竹の子を小さく切り淡く味をつけた具を混ぜる。③干しシイタケに寿司飯をつめるようにしてにぎり、木の芽を添える。

27　タケノコご飯

村田佐代子　　（久木野）

2 年前から寒川で棚田米を育てています。その米と裏の竹林で採ったタケノコです。久木野の食べ物の恵みはすごいです！

＜材料＞タケノコ/米（久木野産）/醤油/酒/みりん

＜作り方＞タケノコと米と調味料で炊きました。

28　茶台ずしの私風

千葉しのぶ　　（鹿児島県霧島市）

大分県の郷土料理「茶台ずし」を参考に作りました。上下の具で挟むのが特徴です。

＜材料＞寿司飯/人参/竹の子/干しシイタケ/卵/オクラ/きゅうり

＜作り方＞寿司飯を小さくにぎり、上下に具をはさみ丸める。

29　ちらし寿司

野田亮子　　（下鶴）

家族の誕生日やお祝い事の時に知人にも作ってやることが多い。

＜材料＞タケノコ/人参/ごぼう/干しシイタケ/合わせ酢/卵/スナップエンドウ

＜作り方＞油で野菜を炒め、薄味をつけておく。ご飯を酢、砂糖、酒、みりん、塩で味付けする。. 温かいうちにうちわで扇ぎながら、切るようにして混ぜる。人肌になったら、具を入れて合わせる。トッピングに紅ショウガ、スナップエンドウ、薄焼き卵をのせる。

30　混ぜご飯

小島トシエ　　（下鶴）

かまぼこ以外の具は自分ところのです。具の色をきれいに出すようにしています。具を大きく切りました。

＜材料＞タケノコ/ふき/椎茸/かまぼこ/鶏肉/卵/山椒/醤油/ナンプラー/みりん/にんにく

＜作り方＞味付けた具をご飯に混ぜる。

31　カボチャ味噌漬け

鶴田フデ子　　（水俣市）

カボチャ生産者の人から頼まれて作っています。

＜材料＞カボチャ/酒かす/みそ/塩

＜作り方＞塩漬け一ヶ月。酒かす、味噌に漬け込む。（日がたっていないので、塩からい）

32　高菜漬け

髙山健也　　（合志市）

阿蘇の知人の畑に高菜を折り（採るではない）に行った時に作りました。ポキポキと折っていく感触がとても心地よかったです。もちろん味もおいしいよ。

＜材料＞阿蘇高菜/塩

＜作り方＞高菜を折って塩をまぶして漬けるだけ。４％の塩分です。

33　漬け物

小島トシエ　　（下鶴）

ショウガ以外全部自家製！

<材料>しょうが/ナタマメ（味噌漬け）/こぶ高菜（ぬか漬け）

<作り方>・味噌漬け－1 年（これは 10 月に漬けました）　・こぶ高菜－11 月に塩漬け、3 月本漬け　塩気の取り方がポイント。

34　みそ漬け

小島ふみ子　　（野田）

昨年末頃、初めて作りました。ミョウガは小学生の頃秋田の地みそで作ったものをいただいてから、おいしかったので、作ってみたいと思いました。

<材料>ミョウガ/人参/生姜/みそ/砂糖/酒/粉からし

<作り方>塩で下漬けし、干し上げ調味みそに 2 回目の下漬け。もう一度同じ調味みそに漬けて４～５ヶ月たったところです。

35　ワラビの甘酢漬け

大川和代　　（大川）

年に 3 回位、夫婦でのワラビ採りは人生で一番の楽しみ！！ダニの怖さも何のその、思っただけでワクワク、ドキドキ！！田舎に住んで良かったと思います。

<材料>ワラビ/ラッキョ酢/砂糖/醤油

<作り方>ボールにワラビを並べその上にうっすらとタンサンをふる。たっぷりの熱湯をかけフタをして半日位おき冷えたら 3 回位水洗いする。ＪＡ商品の優れものラッキョ酢に砂糖と濃い口醤油を少し入れる。

36　揚げごま団子

永松尚美　　（水俣市）

子どものおやつに時々作る。

<材料>サツマイモ/白玉粉/砂糖/小豆あん/ごま

<作り方>サツマイモを輪切りにして，レンジに数分かける。芋をつぶして砂糖を混ぜる。白玉粉をすりこぎで細かくして芋に混ぜ込み、熱湯を少しずつ混ぜて耳たぶ位の柔らかさにする。一口大の生地にあんこを包み、水にくぐらせてごまをたっぷりまぶす。揚げる。

37　あんサンドイッチ

村山真由美　　（熊本市）

子どもたちのおやつ。簡単なので、子どもたちにはさむ手伝いをしてもらえる。

＜材料＞プレミアムパン/さらしあん/きび砂糖

＜作り方＞さらしあんに水、きび砂糖を入れる。火にかけ練る。プレミアムでサンドする。

38　あん干しの梅焼酎漬け

野田亮子　　（下鶴）

渋柿を干し上げても食べることはあまりなく、もったいないので、２５°の梅焼酎に漬けておくと、柔らかくなるので、食べやすい。お茶うけにいいですよ。

＜材料＞干し柿/梅焼酎

＜作り方＞干し柿の種を取り除いて、ひたひたの梅焼酎につけるだけです。

39　から芋のせんべい

吉井恵璃子　　（中小場）

スライサーに気をつけて！　指をスライスするとめっちゃ痛いです！

＜材料＞からいも/揚げ油/グラニュー糖

＜作り方＞からいもをスライサーでスライス。水を拭き取る。揚げる。熱いうちにグラニュー糖をまぶす。

40　キンカン砂糖煮

山本繁六　　（水俣市牧ノ内）

切り目を入れるとしぼまないです。

＜材料＞キンカン 1kg/砂糖 400g/酢 180cc/水 90cc

＜作り方＞生のキンカンを洗ってヘタをとる。切り目を入れる。（半分）　材料を入れてキンカンと煮る。落としぶたをし、沸騰したら、弱火（1 時間くらい）。

41　桜もち

緒方由美　　（水俣市長野）

＜材料＞もち米/あずきあん

42　サツマイモのオレンジ煮

山本繁六　　（水俣市牧ノ内）

習ったものです。オリジナルの分量です。

＜材料＞サツマイモ 700g/砂糖 100g/干しぶどう 190g/オレンジジュース 800g/リンゴ 2 個//バター40g

＜作り方＞①サツマイモとリンゴをいちょう切りにして、オレンジジュース、砂糖、干しぶどうとバターを入れて炊く。※ぶどうは上にのせる感じ。

43　竹皮だんご

鶴田フデ子　　（水俣市）

懐かしい母の味です。

＜材料＞竹皮/米粉/あずき/砂糖

＜作り方＞竹皮は水に浸す。だんごは耳たぶくらいにこね、棒状にのばしあんこを入れる。竹皮に包み 40 分煮る。

44　にんじんケーキ

吉井真紀　　（水俣市袋）

プレゼントや持ち寄りの時に作ります。人参がたっぷり入った甘さ控えめのヘルシーケーキです。バター、牛乳は入っていません。

＜材料＞人参/レーズン/菜種油/有機豆乳/ひまわりの種/シナモン/自然卵/BP（アルミフリー）/全粒粉/薄力粉/きび砂糖

＜作り方＞人参をすりおろす。①卵を砂糖を混ぜる。②①へ菜種油→人参→豆乳の順に入れて混ぜる。③粉類をふるい入れ混ぜる。④レーズン、ひまわりの種を入れ混ぜる。⑤型に入れ１８０°のオーブンで４０分焼く。

45　晩白柚の砂糖漬け

中島由子　　（大川）

＜材料＞晩白柚 600g/砂糖 400g～500g

＜作り方＞晩白柚は 3 日湯がいて、水にさらしてあく抜きして砂糖と炊く。新聞で見て作りました。

46　ふかし芋

村山真由美　　（熊本市）

子どもが大好き！

＜材料＞サツマイモ/塩

＜作り方＞蒸し器で 15 分蒸す。塩をふる。

47　ホットケーキ

山本繁六　　（水俣市牧ノ内）

ご飯がない時焼きます。

＜材料＞小麦粉 200g/卵 1 個/牛乳 180cc/干しぶどう

＜作り方＞混ぜて焼く。干しぶどうははさんであります。

48　蒸しパン

大川和代　　（大川）

巻単に作れるので、甘いものがほしいとき作ります。

＜材料＞ホームケーキミックス 800g/牛乳 1 カップ/よもぎ 100g/砂糖大さじ 2 /卵 1 個/塩少々/水

＜作り方＞厚鍋で蒸し焼きです。

49　紫からいものそば団子

吉井征子　　（中小場）

時々来客の時に作る。

＜材料＞紫からいも/砂糖/シナモン/そば粉/きな粉

＜作り方＞からいもが柔らかくなったら、つぶして砂糖、シナモン、そば粉を混ぜて丸めてきな粉をまぶす。

50　焼ドーナツ

吉井恵璃子　　（中小場）

油で揚げないヘルシードーナツ。

＜材料＞ケーキミックス/アイガモ卵/砂糖

＜作り方＞材料をとにかく混ぜる。シリコン型があるので、それを 180°のオーブンで 15 分焼く。デコレーションする。

51　ヨーグルトケーキ

野田亮子　　（下鶴）

去年から作るようになりました。友人の家に行くときのお土産にしたりします。喜ばれます。口当たりがいいのかなと思います。

＜材料＞プレーンヨーグルト１カップ/砂糖１と1/4カップ/レモン１個/小麦粉２カップ/油３／４カップ/BP 小２/卵２個

＜作り方＞①レモンの皮の黄色い部分をすりおろす。②プレーンヨーグルトと砂糖を入れ混ぜ合わせる。③卵と油を加えて混ぜ合わせる。④小麦粉と BP を加えて混ぜ合わせる。ふるいにかけるときれいにできる。⑤全ての材料が混ざったらバターを塗った型に入れ数回トントンと落として余分な空気を抜く。⑥１６０°のオーブンで３５分じっくり焼き、最後に１８０°で５～８分焼き目をつける。

52　よもぎ万十

村田佐代子　　（久木野）

寒川良子さんのレシピです。天草に行ったとき、ゆでる万十の作り方が簡単と聞いて、良子さんがレシピを知っていました。今回は皮に塩を入れ忘れました…。もっとキレイな緑色になるはずなんだけど、塩気がないとおいしくない…。ごめんなさい。

＜材料＞よもぎ（適量）/もち米粉/小麦粉/あんこ/塩

＜作り方＞よもぎともち米粉は３：１　①よもぎはミキサーにかけておく。②小麦粉を熱湯でこねる。③それにもち米粉、よもぎ、塩を入れこねる。④③を皮にして、中にあんこを入れて万十をつくり、熱湯でゆでる。

53　りんごのケーキ

吉井恵璃子　　（中小場）

吉井家の定番ケーキ。15 分でできるところがうれしい！

＜材料＞りんご/マヨネーズ/ケーキミックス/アイガモ卵/砂糖/バター

＜作り方＞リンゴを 12 分割する。バター以外の材料を全て混ぜる。リンゴを砂糖とバターで炒める。そこに材料を混ぜたものを流し込む。そのままフタして、12 分弱火で焼く。

54　梅酒

沢畑亨　　（駅前）

梅は津奈木の久村さんの畑へ取りに行きました。美しい畑でした。いつもは砂糖を減らすのですが、今回は甘めにしました。

＜材料＞梅 1kg/砂糖 1kg/35°焼酎 1 升

＜作り方＞漬けるだけ。3 年たつとおいしいのですが。

55　桑茶

吉井恵璃子　　（中小場）

結構さわやかです。麦茶がわりにどうぞ。

＜材料＞桑の葉

＜作り方＞乾燥した桑の葉を煮出しました。

56　焦がしねぎ油

山本友希　　（阿蘇郡西原村）

ねぎがたくさん収穫できたので、作りました。

＜材料＞ねぎ（主に白い部分）/ごま油

＜作り方＞ねぎはみじん切りにする。鍋にねぎを入れ、ごま油をひたひたの手前ぐらいの量を入れる。中火位でくつくつ。少し茶色く透明になってきたら火を止める。余熱で火が通るので、火を止めるタイミングに注意です。

57　手むき甘夏

溝口秋生　　（水俣市袋）

＜材料＞甘夏

＜作り方＞農薬なしの甘夏をむきました。

58　パン

吉井恵璃子　　（中小場）

＜材料＞強力粉/中力粉（地粉）/マーマレード/砂糖

＜作り方＞材料全てをホームベーカリーに入れ、後はホームベーカリー任せ。

59　ブレンド茶　　～健康になってやるー！～

村田佐代子　　（久木野）

よもぎ…血液サラサラ、貧血予防　スギナ…消炎（あまり飲むと下す）　よもぎとスギナをブレンドすると良い。ステビア…忘れましたが、すごくいいらしいです。飲みにくいかも、です。

＜材料＞よもぎ/スギナ/ステビア

＜作り方＞全て乾燥して少し煎じてあります。煮出しました。

60　マーマレード

吉井恵璃子　　（中小場）

＜材料＞河内晩柑/レモン/砂糖

＜作り方＞晩柑を小さく刻み 3 回ゆでこぼす。砂糖を混ぜて 20 分練る。最後にレモン汁を入れる。

61　焼き芋

野田亮子　　（下鶴）

家庭用の石焼き芋鍋で最近はよく焼いて食べます。孫には手で握ってちょうどいい大きさでやると、よく食べるのでいいです。

＜材料＞サツマイモ

＜作り方＞鍋で焼くだけ。

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