

並べて、眺めて、みんなでお味見！

家庭料理 大集合！



Vol. **15**

AIRINKAN

第15回 家庭料理大集合！

2015年3月22日（日）

目次

■おかず

1	おから豆腐ナゲット	井上克彦	1
2	お煮しめ	松木キヨ子	1
3	からいもとリンゴのサラダ	藤本寿子	1
4	切り干し大根	中島由子	1
5	こごみのきんぴら	小島トシエ	2
6	こんにゃく	村田佐代子	2
7	里芋のてんぷら	野田亮子	2
8	自家製野菜のサラダ	吉井征子	2
9	シシ肉チャーシュー	沢畑幸代	3
10	春菊と豚肉のロール揚げ	寺床泉	3
11	スペイン風？じゃがいもオムレツ	藤本延啓	3
12	ぜんまいの煮物	中島由子	3
13	大豆と野菜のスープ	永松尚美	4
14	大豆のピクルス&サラ玉サラダ	村田佐代子	4
15	煮しめ	小島トシエ	4
16	煮卵	小島トシエ	4
17	煮豆	吉井征子	5
18	人参揚げボール	野田亮子	5
19	人参のチヂミ	諸橋賢一	5
20	ねぎ卵焼き	林宏子	5
21	のびる味噌豆腐	館長 with 地域遺産研究会	6
22	白菜と揚げのミルフィーユ風	三須輝治	6
23	フキ佃煮	山本繁六	6
24	フキ味噌	山本繁六	6
25	ポテトグラタン	沢畑幸代	7
26	ポトフ（フランス料理）	山本繁六	7
27	野菜サラダ	吉井征子	7

■ ご飯もの

28	いなり寿司	小山ナミ	7
29	お花見おいなりさん	松木キヨ子	8
30	くるみおこわ	小里アリサ	8
31	コーンじゃこ飯	村田佐代子	8
32	赤飯	小島トシエ	8
33	赤飯	寒川ミヨ子	9
34	炊き込みご飯	寺床泉	9
35	炊き込みご飯	野田亮子	9
36	つわめし	井上育子	9
37	ふき寿司	中村昌子	10
38	巻き寿司	寒川良子	10

■ 漬け物

39	梅の奈良漬け風	三村堅一	10
40	寒漬け・大根の漬け物	松木キヨ子	10
41	きゅうりの辛子漬け	寒川良子	11
42	きゅうりのわさび漬け	寒川良子	11
43	切り干し大根の漬け物	中島由子	11
44	ザワークラウト	高平雅由	11
45	大根の甘酢漬	山本繁六	12
46	高菜漬け	山本繁六	12
47	タクワン	村田佐代子	12
48	漬け物	小島トシエ	12
49	味噌漬け・酢漬け	緒方芳博	13

■ お菓子

50	甘夏ゼリー	永松尚美	13
51	いきなり団子	寒川良子	13
52	お花見ゼリー	松木キヨ子	13
53	牛乳カン	村田佐代子	14
54	黒豆大豆入りゼリー	吉井征子	14
55	合志産小麦しろがねヴィーブルちゃん万十	吉村明子	14
56	桜もち	緒方由美	14

57	ざぼん漬け	中島由子	15
58	ネーブルのソフトドライフルーツ	足立佳子	15
59	バナナケーキ	吉井恵璃子	15
60	ババロア	緒方芳博	15
61	ばんぺいゆの砂糖煮	野田亮子	16
62	まんじゅう・米だんご	野田亮子	16
63	焼きドーナツ	吉井恵璃子	16

■その他

64	煎り大豆	吉井恵璃子	16
65	黒大豆きなこ	吉井恵璃子	17
66	桑の粉末	吉井恵璃子	17
67	合志産小麦みなみのかおり 田舎パン	吉村明子	17
68	サンドイッチ	中村昌子	17
69	自ビール	北岸和夫	18
70	全粒粉ナッツ&レーズンパン	沢畑幸代	18
71	パン	吉井恵璃子	18



1 おから豆腐ナゲット

井上克彦 (中小場)

かさ増し料理を考えていたところ、おからを使った一品を考え息子にも食べられるようにと作ってみました。毎回、息子には不評です。

<材料>おから/豆腐/鶏ひき肉

<作り方>全てを混ぜて、塩こしょう、ガラスープの素を入れ、形を整えて揚げ焼にする。



2 お煮しめ

松木キヨ子 (暖谷)

花見の季節なので、桜の形をしています。

<材料>人参/大根/シイタケ/昆布/厚揚げ/こんにゃく

<作り方>醤油、砂糖、みりんて味付け、煮る。



3 からいもとリンゴのサラダ

藤本寿子 (袋)

からいもが好きでいろんな料理にします。(多くのレパートリーはないけど) 焼酎「水俣あかり」もからいも好きでメンバーとして関わっています。

<材料>からいも/チーズ/りんご/サラダ玉ねぎ/シーチキン/マヨネーズ/レモン少々/胡椒少々

<作り方>からいもを小さめに切って煮る。りんご、サラダ玉ねぎを切り、塩少々、これらをマヨネーズで混ぜる。



4 切り干し大根

中島由子 (大川)

2-3人集まる時や、野菜のないときに作る。

<材料>乾燥大根/干しシイタケ

<作り方>大根を小さく刻んで干す。(寒いときに)よく乾燥させたもの。干し大根を20-30分水に浸す。シイタケも一緒に浸しておき一緒に炊く。醤油、みりん、お酒、お酢(傷みづらいうように)入れすぎると酸っぱくなるので注意。



5 こごみのきんぴら

小島トシエ (野田)

5 月頃、山にこごみを採りに行きます。

<材料>こごみ

<作り方>こごみは塩漬けて、乾燥させる。水につけてふやかし、油で炒めきんぴらにしました。



6 こんにやく

村田佐代子 (久木野)

久木野に来てから作るようになりました。こんにやく芋は大きくなるのに2～3年かかるので、貴重な食べ物だと思います。

<材料>こんにやく芋/灰汁

<作り方>①こんにやく芋を荒いゆでる。(箸が刺さる程度)②①の皮をむき、ミキサーに灰汁と1:1にして混ぜる。③②を混ぜ成形してお湯で40分ほどゆでる。



7 里芋のてんぷら

野田亮子 (下鶴)

亡き母から教わった里芋の天ぷらです。もったいないので親芋でよく作ってくれました。

<材料>親芋の里芋/ごぼう/塩/キクラゲ

<作り方>親芋も食べられるので、もったいなくすりおろして天ぷらにして食べます。風味付けにゴボウを入れて油で揚げます。.



8 自家製野菜のサラダ

吉井征子 (中小場)

<材料>ラディッシュ/水菜/レモン/他

<作り方>



9 シシ肉チャーシュー

沢畑幸代 (駅前)

<材料>イノシシ肉/醤油/酒/砂糖

<作り方>イノシシ肉を丸めてたこ糸で縛る。フライパンで表面に焼き目をつける。醤油、酒、砂糖で調味した汁でやわらかくなるまで煮る。



10 春菊と豚肉のロール揚げ

寺床泉 (寺床)

今日のために考えて作りました。

<材料>春菊(自家製)/豚肉/卵/小麦粉/水/油

<作り方>豚肉を春菊で巻いて、小麦粉を混ぜたものにくぐらせて油で揚げる。



11 スペイン風?じゃがいもオムレツ

藤本延啓 (阿蘇郡西原村)

我が家の朝食は私が担当。最近定番化しているおかずです。楽ちんなので。

<材料>卵/じゃがいも/塩/オリーブオイル/ケチャップ

<作り方>じゃがいもを1cm厚くらいに切って、塩少々をふり、かなり多量のオリーブオイルで炒める。ボウルに卵を溶いておいて、炒めたじゃがいもを混ぜる。卵とじゃがいもをフライパンに戻し焼く。ケチャップをつけてどうぞ。



12 ぜんまいの煮物

中島由子 (大川)

50年程作り続ける味。ぜんまいは近所の山に自分で取りに行きます。

<材料>ぜんまい

<作り方>ぜんまいを採ってきて塩漬けして干す。塩抜きして湯がく。みりん、醤油、昆布だし、お酒少々で味付けする。



13 大豆と野菜のスープ

永松尚美 (水俣市古城)

いつもは牛乳を入れて作ります。

<材料>大豆/白菜/ほうれん草/人参/じゃがいも

<作り方>大豆を水につける。柔らかく煮る。大豆の半量は水と合わせてミキサーにかけコンソメ、塩胡椒等で味付けする。残りの半量はそのままとして野菜と一緒に煮込む。



14 大豆のピクルス&サラ玉サラダ

村田佐代子 (久木野)

大豆ピクルスにはまっています。気軽に大豆を食せます。

<材料>大豆ピクルス(塩/酢/油) サラ玉/晩白柚/ブロッコリー

<作り方>①大豆は水に戻しゆでる。②①を塩、酢、油にあえる。③サラ玉をスライスして晩白柚とあえる。ブロッコリーをゆでる。④全部を盛りつける。



15 煮しめ

小島トシエ (野田)

人が集まる時におもてなし料理として作る。60年程作ってきた。母の味を受けついで。

<材料>竹の子/里芋/人参/ゴボウ/昆布/干し大根/こんにゃく(自家製)/つわぶき/シイタケ/厚揚げ

<作り方>醤油、みりん、酒、ナンプラー(魚の味が出ておいしくなる)、砂糖、唐辛子で味付けをし、煮しめる。塩分を抑えぎみで作る。



16 煮卵

小島トシエ (野田)

お祝い、お客様がいらしたときに作る。

<材料>たまご

<作り方>たまごをゆでて殻をむき、味をつける。(砂糖、醤油、唐辛子、酢) 酢に漬けるとプリプリになる。



17 煮豆

吉井征子 (中小場)

<材料> 黒大豆

<作り方>



18 人参揚げボール

野田亮子 (下鶴)

<材料> 人参/ささみ/卵/小麦粉/パン粉/塩

<作り方> 人参をすりおろし、ざるにすって絞る。そこへささみを細かく切って入れ、卵、小麦粉、塩で味付けよく揉み込む。(柔らかい位のかたさ)これを親指と人差し指の間からミートボールくらいの太さに切り、小麦粉、卵、パン粉をつけ、中身はジューシー、ふっくら、外はパリッと揚げる。



19 人参の子チミ

諸橋賢一 (丸島)

採れたての人参が美味しそうだったので、初めてチャレンジしました。

<材料> 人参/人参の葉/サラダ油 ☆米粉/豆腐/白だし/水 ◎醤油/米酢/ラー油/

<作り方> ①人参、人参の葉を切る。②☆印をよく混ぜた後①で切った人参を加える。③サラダ油を多めにフライパンへ入れ、強火で焼く。④◎を混ぜてタレを作る。



20 ねぎ卵焼き

林宏子 (伊佐市)

人が集まる時。青ネギが美味しいとき。だし巻き卵をきれいに作るためにだいぶ練習しました。

<材料> 卵/ネギの青い部分

<作り方> ①ネギは青いところのみじん切りにする。②①をゴマ油で炒める。醤油、砂糖、酒で味付けする。③卵を割り、②を入れ混ぜて卵焼きにする。



21 のびる味噌豆腐

館長 with 地域遺産研究会 (水俣)

今回久木野に来て館長に教えていただき初めて作りました。

<材料> のびる/味噌/唐辛子/ゴマ油/豆腐

<作り方> のびる味噌>のびるをみじん切りにし、味噌、唐辛子、ゴマ油を加えて混ぜ寝かせておく。豆腐を2cm厚に切りのびる味噌を上に広げバーナーで焼く。



22 白菜と揚げのミルフィーユ風

三須輝治 (水俣ひばりヶ丘)

今朝何か作って行こうと思い立ったのもの、あまり材料がないことが発覚。どうにかならないこと考え出した料理。(味付けには手作りのだし汁を使用)

<材料> 白菜/南関揚げ

<作り方> 白菜をちょうどいいサイズに切る。白菜と揚げを交互に重ねて鍋へ。調味料を入れて煮る。



23 フキ佃煮

山本繁六 (水俣1区)

<材料> フキ 400g ①鷹の爪/昆布 5cm/酒 50cc/醤油 70cc/砂糖 大さじ 3 ②醤油 20-30cc/水飴 大さじ 2 /水 50-100cc

<作り方> フキの葉をネットスポンジでうぶ毛をとる。4-5cmに切り、水にとってあく抜き。お湯が沸騰したらフキを入れ 10-15 分茹でる。指で押すと少し潰れる程度。茹でたらザルにあげ冷水で 2-3 時間あく抜き。厚鍋で水気を切ったフキと①の調味料で煮る。沸騰したら、弱火で茹でが 1/3 になるまで 30 分煮る。鷹の爪と昆布を取り出し火を止めフタをして冷ます。その後弱火で②を入れ汁がなくなるまで煮る。



24 フキ味噌

山本繁六 (水俣1区)

<材料> フキの葉 270g (水分含む) /合わせ味噌 大さじ 4 /砂糖 大さじ 6

<作り方> ①葉を洗ってさっと茹でる。②茹でた葉を水分を絞り細かく刻む。③フライパンにゴマ油をしき、その中に小さく刻んだフキの葉を入れ和える。合わせ味噌と砂糖で味付けする。



25 ポテトグラタン

沢畑幸代 (駅前)

宴会の定番料理です。事前に作って、焼くだけにしておけば便利。

<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/塩/こしょう/ナツメグ

<作り方> ひき肉、玉ねぎ、キノコ類を炒める。塩、こしょう、ナツメグで味付け。マッシュポテトを乗せ、チーズをかけてオーブンで焼く。



26 ポトフ (フランス料理)

山本繁六 (水俣1区)

<材料> (4人分) ジャがいも 4個 (600g) /人参 200g/玉ねぎ 2個 400g/セロリの茎 1-2本 100g/あらびきソーセージ 8本 200g/固形スープの素 1個/塩 小さじ 1/2

<作り方> ①ジャがいもは皮をむきます。人参は皮をむき4つに切ります。玉ねぎは芯をつけたまま2つ割り、セロリは4-5センチ長さに切ります。②深めの鍋に①を入れひたひたの水と調味料を入れます。強火にかけ煮立ったら、アクを除きます。フタをずらしてのせ弱火の中火で20-30分煮て、人参がほぼ柔らかくなったら、ソーセージを入れて7-8分煮ます。



27 野菜サラダ

吉井征子 (中小場)

<材料> 黒大豆/大根葉/人参/マヨネーズ

<作り方>



28 いなり寿司

小山ナミ (長野)

食べたいときに作ります。

<材料> 油揚げ/シイタケ/人参

<作り方> 油揚げは油抜きしてだし、醤油、砂糖で煮込む。具に味付けして酢飯に混ぜ込む。油揚げで包む。



29 お花見おいなりさん

松木キヨ子 (暖谷)

朝5時から作りました。お花見の時に食べて下さい。

<材料>うすあげ/酢飯

<作り方>①揚げを油抜きする。②甘辛く煮つける。③酢飯をつめる。



30 くるみおこわ

小里アリサ (水俣市・袋)

久木野のもち米があったので、普段はうるち米で作る地鶏クルミ飯をおこわバージョンで作りました。水俣に来てこの味付けにはまり、ずっと作っています。

<材料>もち米(久木野産)/地鶏/ゴボウ/干し椎茸/クルミ/山椒の実

<作り方>地鶏、ゴボウ、戻した干し椎茸、クルミ、山椒の実をゴマ油で炒めて、醤油、みりん、酒、砂糖で味付け。炊いたもち米に混ぜる。



31 コーンじゃこ飯

村田佐代子 (久木野)

知り合いに教わりました。

<材料>コーン/ちりめんじゃこ/ご飯/塩/みりん/酒/白だし

<作り方>全ての材料(ちりめん以外)を混ぜて炊く。炊きあがりにちりめんを入れ混ぜる。



32 赤飯

小島トシエ (野田)

お祭り、お祝い、珍客が見えた場合やイベントの時に。

<材料>もち米/小豆

<作り方>もち米を前の夜から水につける。小豆も炊いておき10時間漬ける。もち米を水切りして豆と合わせて蒸しました。



33 赤飯

寒川ミヨ子 (寒川)

お祝い事や食べたいときにも頻繁に作ります。

<材料>もち米/小豆/塩

<作り方>もち米を前の日から漬けておき小豆を合わせて蒸す。



34 炊き込みご飯

寺床泉 (寺床)

たまに作ります。なんとなく食べたくなった時とかに作ります。

<材料>米/ゴボウ/人参(自家製)/シイタケ(自家製)/こんにゃく/鶏肉

<作り方>米は洗って水切りしておく。材料は細かく切って油で炒め、5分くらい煮ます。汁と具に分けます。炊飯器に米を入れ汁と水を分量に合わせて具を入れて炊きます。



35 炊き込みご飯

野田亮子 (下鶴)

おかずが少ないとき、味が付いているので、よく幼い頃母が作って食べさせてくれたので大好物でした。今もよく作ります。

<材料>親地鶏/干したけのこ/人参/干し椎茸/シメジ

<作り方>鶏肉、竹の子、人参、椎茸、シメジを油で炒めて味付けする。汁気を切って、米と一緒に炊き込む。



36 つわめし

井上育子 (中小場)

天草にいた3年間でお世話になった部落のばあちゃんに教えていただきました。

<材料>つわ/揚げ/ちくわ/人参/干しシイタケ/菜の花/ごま

<作り方>つわと他の具材は別々に味付けし、ご飯に混ぜる。ごまも合わせる。最後に菜の花を飾る。



37 ふき寿司

中村昌子 (水俣市梅戸町)

ひな祭りにつくる。地味な料理なので、子どもは華やかなバラ寿司の方が好きだったようです。

<材料>シイタケ/つわぶき

<作り方>寿司飯に甘辛く炊いたシイタケとツワブキを混ぜ込みます。



38 巻き寿司

寒川良子 (寒川)

祭りと正月に作ります。

<材料>のり/ご飯/シイタケ/きゅうり/ちくわ/ほうれん草/かんぴょう

<作り方>のりでご飯と材料を巻き付ける。



39 梅の奈良漬け風

三村堅一 (水俣市・袋)

おつまみにもなります。砂糖漬けがあったので、新しい味付けにしてみました。お酒に弱い方はご注意ください。

<材料>青梅の砂糖漬け、調味酒粕

<作り方>青梅の砂糖漬けを酒、みりん、塩を調味した酒粕であえる。



40 寒漬け・大根の漬け物

松木キヨ子 (暖谷)

<材料>大根

<作り方><寒漬け>25日間塩漬けした後、紐でつるし、固くなるまで置いておく。(一ヶ月位) 干切りして、油、みりん、氷砂糖と酢で味付、刻んだ生姜を入れる<大根の漬け物>砂糖、酢と塩と黄糖を入れて漬ける。



41 きゅうりの辛子漬け

寒川良子 (寒川)

<材料>きゅうり/塩/砂糖/辛子

<作り方>きゅうり、塩、砂糖、辛子を合わせる。



42 きゅうりのわさび漬け

寒川良子 (寒川)

いつも作りますよ。レシピは色々工夫してたどり着きました。

<材料>きゅうり/塩/砂糖/わさび

<作り方>きゅうり 1kg に塩、砂糖、わさびを混ぜ合わせた材料を段々に乗せて1時間漬ける。



43 切り干し大根の漬け物

中島由子 (大川)

保存食として作る。自分でよく食べる。

<材料>大根/こしょう/醤油/三杯酢

<作り方>干した大根を沸騰したお湯に通して、三杯酢に漬ける。



44 ザワークラウト

高平雅由 (水俣市袋)

春キャベツが安かったので。

<材料>キャベツ/キャラウェイシード/ローリエ/黒胡椒/唐辛子

<作り方>ざく切りしたキャベツを香辛料の調味液で漬け乳酸発酵させる。



45 大根の甘酢漬

山本繁六 (水俣1区)

<材料>大根 3kg/人参 2-3本/酢 1合/砂糖 700g/昆布・ゆずの皮少々

<作り方>大根は皮をむく。大根と人参を薄めのイチョウ切りにし、調味料に漬け込む。重石をして自分の好みの味で食べる。



46 高菜漬け

山本繁六 (水俣1区)

<材料>高菜 2kg/淡口醤油 5合/酢 1合/本みりん 1合/氷砂糖 500g

<作り方>一日干して大きく切る。調味料を混ぜ重石をする。3日目位から食べられる。



47 タクワン

村田佐代子 (久木野)

初めて作りました。おもしろかったです。

<材料>干し大根 12.5kg/ぬか 1.5kg/唐辛子 20本/かきの皮/ウコン/塩 625g (5%) /砂糖 500g/昆布

<作り方>①干した大根以外の材料を混ぜる。②大根と交互に漬ける。重しをする。



48 漬け物

小島トシエ (野田)

普段から漬け物を漬けています。自宅で食べるものは全て自分で作っています。人が集まる時は、おかずの一つとして食卓に並べています。

<材料>きゅうり (塩漬け) /しょうが/ナタマメ/大根 (たくあん)

<作り方>味噌漬け→粗漬けして砂糖、みそ、昆布、焼酎を入れて漬けました。たくあん→大根を干してぬか漬けにする。



49 味噌漬け・酢漬け

緒方芳博 (長野)

冬の時期にいつも作っています。

<材料>大根/はやとうり

<作り方>味噌漬けーはやとうりを約1ヶ月間塩漬けして、1-2日干す。水洗いして、味噌、砂糖、みりんに漬け込む。1年位たっています。酢漬けー生大根を酢・砂糖・塩の中に入れておく。



50 甘夏ゼリー

永松尚美 (水俣市古城)

今日は甘夏の実が少なくレモン汁も入れ忘れてしまいました。甘夏の実はもっとたくさん入れるとおいしくなります。

<材料>甘夏/砂糖/アガー

<作り方>甘夏の実をむく。汁も搾る。アガー、砂糖、水を合わせて沸騰させ、火を止めて甘夏の実と汁を合わせる。



51 いきなり団子

寒川良子 (寒川)

戦時中に作っていました。お米は国に納めて無かったので、ごちそうでした。昔のいきなり団子です。

<材料>サツマイモ/小麦粉/塩

<作り方>芋の皮をむいてゆでる。ゆでた芋に小麦粉を水で練ったものを巻き付けて湯がく。



52 お花見ゼリー

松木キヨ子 (暖谷)

きれいな色です。添加物不使用。

<材料>紫芋/アガー (ゼリーの素) /砂糖/レモン

<作り方>①紫芋をゆでる。②芋をつぶして湯で煮溶かす。③②をこして砂糖とゼリーの素を入れる。④最後にレモンを入れると鮮やかな色に変化する。⑤冷やして完成。



53 牛乳カン

村田佐代子 (久木野)

晩白柚は実家（八代）の名産！とってもおいしいので、食べて欲しいと思い作りました！

<材料>牛乳 400cc/水 200cc/砂糖大さじ 4/寒天 4g/晩白柚

<作り方>牛乳 200cc、水、寒天を弱火であたためる。寒天が溶けたら、牛乳 200cc と砂糖を入れる。型に流しかためる。.



54 黒豆大豆入りゼリー

吉井征子 (中小場)

<材料>黒大豆/砂糖/ゼリーの素

<作り方>



55 合志産小麦しろがねヴィーブルちゃん万十

すみっこの台所 吉村明子 (合志市)

合志市女性連絡協議会が合志産の食材を利用したスイーツコンテストをしてグランプリを取ったまんじゅうです。

<材料>合志産小麦粉/黒砂糖/合志産小豆/三温糖/ドライイースト/ソーダ/サツマイモ

<作り方>①小豆あんを煮る。②サツマイモをゆでつぶして砂糖少々。③芋あんを小豆あんて包み丸める。④粉に黒砂糖、イースト、ソーダを入れ振ります。水を入れ生地を作ります。⑤生地であんを包み蒸します。.



56 桜もち

緒方由美 (長野)

桜の葉は近所でとって塩漬けしています。

<材料>もち米/あん

<作り方>もち米を炊飯器で炊く。(食紅を少し入れる) あんこを丸める。もち米の中にあんこを包み込み桜の葉の塩漬けを巻く。



57 ゃぼん漬け

中島由子 (大川)

ざぼんを食べた皮をとっておき作ります。お茶うけによくする。

<材料>ざぼんの白い内側の皮 400g/砂糖 600g/グラニュー糖 (仕上げ用) /

<作り方>皮を 3-4 日水を交換しながらつけておき、あく抜きする。40 分ほど炊く。無水鍋で 45-50 分砂糖と炊いた皮を入れ炊く。仕上げにグラニュー糖をまぶす。



58 ネーブルのソフトドライフルーツ

足立佳子 (水俣市古城)

サン・アメニティで加工しました。

<材料>無農薬水俣産ネーブル/芦北産はちみつ

<作り方>①ネーブルをきれいに洗って、あく抜きのため丸ごと 2~3 回ゆでこぼす。②一晩水にさらす。③翌日 5~6mm にスライスする。④ネーブルの 50% の分量をハチミツにつけ込む。(2 日間) ⑤乾燥機で 6~8 日間乾燥したらできあがり!



59 バナナケーキ

吉井恵璃子 (中小場)

<材料>

<作り方>



60 ババロア

緒方芳博 (長野)

牛乳が余るのでよく作っています。

<材料>牛乳 500cc/砂糖 120g/生クリーム 100cc/卵黄 3 個

<作り方>牛乳に砂糖を溶かし、その中にゼラチンを入れる。火にかけ材料が溶けたらあら熱を取る。卵黄を入れ少し熱を加えてかなり冷ました後、生クリームを入れ冷やし固める。



61 ばんぺいゆの砂糖煮

野田亮子 (下鶴)

晩白柚を食べるとものすごく皮が捨てるのがもったいなく、甘いものが大好きなので、2年に一度くらいは作ってみるものの、なかなかよくできたことがなく、今回はまあまあかなあと思い出してみました。

<材料>晩白柚/砂糖

<作り方>苦いので、3回水煮して砂糖を入れしばらく煮る。汁気がなくなったら、グラニュー糖をつけて干し上げる。



62 まんじゅう・米だんご

野田亮子 (下鶴)

母はだんご作りをよくしてくれて、おやつによく食べていました。たくさん作って近所へ配るのも好きでしたのでよく喜ばれていたのを覚えています。忙しいときにミックス粉で蒸したり、揚げボールにしたりと家族も皆大好きです。

<材料>ミックス粉/牛乳/米粉/小麦粉/よもぎ/ニッキの葉/手作りあんこ(夏豆のこしあん、砂糖)

<作り方>少しでも柔らかさを保つために牛乳でといて外皮を作りました。あんこが残ったので、米だんごも作ってみました。小さく作ったので、蒸し

時間が少なく早く仕上がりました。.



63 焼きドーナツ

吉井恵璃子 (中小場)

<材料>

<作り方>



64 煎り大豆

吉井恵璃子 (中小場)

<材料>大豆

<作り方>



65 黒大豆きなこ

吉井恵璃子 (中小場)

きな粉ミルクでどうぞ。お腹に良いですよ。

<材料>黒大豆

<作り方>



66 桑の粉末

吉井恵璃子 (中小場)

ミルクと混ぜて飲んで下さい。意外にうまいです。糖の吸収を抑えます。

<材料>桑

<作り方>



67 合志産小麦みなみのかおり 田舎パン

すみっこの台所 吉村明子 (合志市)

すみっこの台所自家製のパン用小麦粉を有効に利用するために作りました。

<材料>合志産小麦粉/三温糖/沖縄の塩/ドライイースト/くるみ

<作り方>小麦粉600g 砂糖40g 塩8g イースト6g くるみ 水380g 以上をニーディングして2ヶ分でパンにします。発酵にちょっと時間がかかるので、のんびりと焼きます。



68 サンドイッチ

中村昌子 (水俣市梅戸町)

高校生の頃から作り始めて数十年。たいして進歩なし。ピクニック、お弁当、何かあると必ず作る。

<材料>自家製食パン(少し固いかな?)/野菜サラダ/卵/ハム/きゅうり/チーズ

<作り方>野菜サラダサンドーじゃがいも、人参、きゅうり、玉ねぎをマヨネーズで和える。卵サンドーゆで卵にサラ玉のみじん切り、マヨネーズ少量。ハムサンドーハム、チーズ、きゅうりを挟む。



69 自ビール

北岸和夫 (伊佐市)

20 年前より。

<材料>

<作り方>タルで 10 日間ビンで 2 週間。



70 全粒粉ナッツ&レーズンパン

沢畑幸代 (駅前)

全粒粉とナッツの香ばしいハードパンです。どっしりしているので、お腹にたまります。

<材料>強力粉 100g/全粒粉 100g/薄力粉 50g/砂糖大さじ 1 /塩小さじ 1 /ドライイースト/ナッツ/レーズン/水 180cc

<作り方>材料をホームベーカリーに入れれば、美味しく焼いてくれます。



71 パン

吉井恵璃子 (中小場)

<材料>

<作り方>

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