

並べて、眺めて、みんなでお味見！

家庭料理 大集合！



Vol. **16**

AIRINKAN

第16回 家庭料理大集合！

2016年11月23日（水）

目次

■おかず

1	柿とかぶのサラダ	林宏子	1
2	金時生姜の佃煮	田野田親徳	1
3	コールスローサラダ	沢畑幸代	1
4	ご飯のお友	野田亮子	1
5	ごろごろ鹿肉	沢畑亨	2
6	スキレットオムレツ	沢畑幸代	2
7	酢の物	小島トシエ	2
8	大根のこしょう煮	中島由子	2
9	といもとかぼちゃの煮物	野田亮子	3
10	煮たまご	小島トシエ	3
11	人参のグラッセ	山根亮子	3
12	半熟煮卵（ダシづけ）	中村善明	4
13	ピータン豆腐	北岸和夫	4
14	ピーマンとしいたけの肉詰め	三須仁美	4
15	ふきのうま煮	中島由子	4

■ご飯もの

16	秋の炊き込みご飯	吉井恵璃子	5
17	えびめし	福田留美	5
18	久米野米のおにぎり	吉井恵璃子	5
19	しょうがご飯	村田佐代子	5
20	しょうがご飯	野田亮子	6
21	赤飯	小島トシエ	6
22	だまされて♡そばろご飯	井上育子	6

■漬け物

23	あっさり朝鮮づけ	小島トシエ	6
24	ハヤトウリの浅漬け	村田佐代子	7

■お菓子

25	いちぢくできたしこのジャム	中小場婦人会	7
26	柿の甘いジャム	中小場婦人会	7
27	柿の辛いジャム	中小場婦人会	7
28	かぼすジャム	中小場婦人会	8
29	かぼちゃジャム	中小場婦人会	8
30	キウイ&キウイジャムのヨーグルト	高倉草児	8
31	黒大豆入りゼリー	吉井征子	8
32	くわの実ジャム	中小場婦人会	9
33	サツマイモのケーキ	高倉薫	9
34	自家製ヨーグルト	吉井恵璃子	9
35	しょうがせんべい	中島由子	9
36	大学いも	野田亮子	10
37	人参のグラッセジャム	中小場婦人会	10
38	フェイジョアのジャム	有吉尚美	10
39	蒸しパン	福田留美	10
40	蒸しパン	井上育子	11
41	野菜入りおやき	野田亮子	11
42	ゆずジャム	中小場婦人会	11
43	柚のあんこづめ	井上克彦	11
44	よもぎ・かぼちゃのおまんじゅう	野田亮子	12

■その他

45	サンドイッチ	中村昌子	12
46	ナンプラー	沢畑亨	12
47	毎度おなじみ吉井家のカオスジュース	吉井恵璃子	121



1 柿とかぶのサラダ

林宏子 (伊佐市)

茅ヶ崎に住んでいる頃庭に柿の木があり、秋に人が集まる時日はよく作った。

<材料> 柿/かぶ/にんにく/塩/コショウ/レモン汁

<作り方> ①かぶの皮をむいて小口切りにし塩とにんにくをすりおろしたものとレモンを混ぜて軽くもみ込む。②かきの皮をむき小口切り。葉は茹でてきざみ①に混ぜ込む。コショウを軽く振る。



2 金時生姜の佃煮

田野田親徳 (伊佐市)

金時生姜ができる今頃にたくさん作って食べています。

<材料> 金時生姜/ごま/鰹節/醤油/みりん/酒/砂糖

<作り方> 生姜を一回煮こぼす。酒、醤油、みりん、砂糖で煮る。最後に鰹節、ごまを入れて出来上がり。



3 コールスローサラダ

沢畑幸代 (駅前)

マヨネーズがたくさん入っているので、ダイエットにはならない…。

<材料> キャベツ/人参/キュウリ/コーン/マヨネーズ/牛乳/レモン汁/砂糖/塩

<作り方> キャベツ、キュウリ、人参を塩もみ。調味料を合わせておき混ぜる。



4 ご飯のお友

野田亮子 (下鶴)

食材が余ったり頂き物が使い切れない時作ります。

<材料> しょうが/ハヤトウリ/ニラ/青唐辛子の葉っぱ

<作り方> ・生姜の佃煮ースライスして沸騰したお湯でさっと茹で、一晩水に浸しておく。それを醤油、砂糖、みりん味付けする。・ニラは適当な長さに切って醤油につけるだけ。久木野で聞きました。温かいご飯によく合います。・唐辛子の葉が霜が降りるといってしまふので、もったいないと思い毎年作ります。・ハヤトウリは、味噌漬けで保存の方はあまりわからず腐らせそうなので、一夜づけで作って、まあいけます。



5 ごろごろ鹿肉

沢畑亨 (駅前)

鹿は大豆を食ったり、山の木の皮をはいだり、憎たらしいです。なので頂いた足を料理してみました。柔らかくできました。

<材料> 鹿の足/生姜/醤油/酒/みりん/こんにゃく/自家製ナンプラー

<作り方> ①鹿の足を適当に切り、肉を取る。②フライパンで焦げ目をつける。③煮る。(3時間)



6 スキレットオムレツ

沢畑幸代 (駅前)

朝ご飯によく食べます。焼きたてはふわふわです。

<材料> 卵/コーンビーフ/エリンギ/玉ねぎ/チーズ/マヨネーズ/塩コショウ

<作り方> エリンギ、玉ねぎを炒める。コーンビーフは角切りにし、卵を溶いて全部混ぜる。スキレット(鉄製フライパン)に入れ、グリルで焼く。



7 酢の物

小島トシエ (野田)

来客用。酒のあてにもおすすめです。

<材料> 大根/きゅうり/じゃこ/酢/砂糖/塩/唐辛子/にんにく

<作り方> 千切りにして塩でもむ。



8 大根のこしょう煮

中島由子 (大川日添)

普段から作っています。大根、人参は自家製。大根一本がずいぶん小さくなりました。

<材料> 大根/人参/卵/唐辛子/醤油/みりん/酒/鰹節

<作り方> 大根と人参を千切り。油で炒める。柔らかくなったら、味をつける。



9 といもとかぼちゃの煮物

野田亮子 (下鶴)

といもがらはわが家に植えたくて下鶴のおばさんより頂いて3年前に植えました。鹿児島に多く店にも出ていますが、熊本県内にはあまり売ってあるのは見たことがありません。私も妹も好きなので、母の命日には作って持って行って(実家)あげます。去年は「母ちゃんがよく食べさせてくれたよネ、なつかしかー」って妹は喜んでました。

＜材料＞といも/かぼちゃ(わが家産)

＜作り方＞いりこ出汁を取りました。と芋は皮をむき、適当な長さに切り、一回水炊きします。しばらく水に漬けておいて軽く絞ります。このカボチャ

は去年夏においしいかぼちゃばかり食べていたので、畑に放っておいて、しかもこぼれ種から12-15個できおいしいかぼちゃでないと思っていたら、それがねっとりしてみそ汁やグラタンなどに良いです。見直してしまいました！煮物は醤油、酒、みりんで煮つける。



10 煮たまご

小島トシエ (野田)

来客、イベントの時作ります。家族が集まったときも。

＜材料＞卵/醤油/砂糖/みりん/いりこだし

＜作り方＞卵を茹でてむく。調味料を合わせて30分位炊いてしばらくしみこませる。



11 人参のグラッセ

山根亮子 (佐賀市)

何かを無心に切り刻みたい時に作ります。たくさん切ると達成感があります。

＜材料＞人参/オリーブオイル/クミンシード/パクチー(お好みで)

＜作り方＞①フライパンを熱し、多めのオリーブオイルとクミンを入れる。②クミンがオイルになじんだら、千切りにした人参を入れ炒める。③人参がやわらかくなったら、ナンブラーを垂らし少し炒めて完成。



12 半熟煮卵（ダシづけ）

中村善明

日常のおかずです。

<材料>卵

<作り方>半熟卵を一晩ダシにつける。



13 ピータン豆腐

北岸和夫 （伊佐市）

中華料理店のまかない料理。

<材料>ピータン/豆腐/ネギ/塩/ゴマ油

<作り方>ピータンとネギをきざみ、他の食材と混ぜる。



14 ピーマンとしいたけの肉詰め

三須仁美 （深川）

夫が初めて作ってくれた料理です。我が家では母がよくしいたけで作ってくれました。しいたけはお隣さんがおすそ分けして下さったものです。

<材料>ピーマン/玉ねぎ/ひき肉/しいたけ/醤油/ごま/塩/胡椒/ゴマ油/片栗粉

<作り方>①玉ねぎを軽く炒め、冷ましてから、ひき肉を炒める。②半切りにしたピーマン、しいたけのかさに①を詰める。片栗粉をまぶす。③油をひいたフライパンで肉の方から焼き、焼き目が付いたら、ひっくり返し弱火で

蒸し焼きにする。



15 ふきのうま煮

中島由子 （大川日添）

キャラブキを作っている人に習った作り方です。

<材料>ふき/砂糖/酒/みりん/醤油

<作り方>皮をむいて湯がく。砂糖と醤油とみりんで味付け。3回くらい炊く。



16 秋の炊き込みご飯

吉井恵璃子 (中小場)

父は「いらん」と言います。「からいもご飯は戦時中、一生分食った」のだそうで、しかし、その下の世代にはからいもご飯はうまいです。

<材料>米/しいたけ/からいも/だし汁/醤油

<作り方>しいたけをきざみからいもを1cm角に切って、だし、醤油を足して炊く。



17 えびめし

福田留美 (津奈木町)

津奈木町の赤崎地区の郷土料理です。運動会や親戚のあつまり普段の食事に作ります。

<材料>米2合/干しエビ20g/酒20g/薄口醤油28g/ごぼう小1(ささがき)/だし昆布

<作り方>①お米を洗いザルに上げて水をよく切り鍋に入れる。②干しエビをさっと洗ってお米の上にのせる。③200ccカップに調味料を入れ200ccになるまで水を入れ、鍋に入れる。プラス水を1カップ入れる。※水分は2カップ④ささがきしたごぼうと昆布をのせて炊く。



18 久木野米のおにぎり

吉井恵璃子 (中小場)

寒川水源にバイトに行くようになって、白米おにぎりの美味しさに目覚めました。白いご飯にごま塩、ああ、日本人で良かったと思います。

<材料>久木野産白米

<作り方>炊く!!!



19 しょうがご飯

村田佐代子 (山下)

米とごまを作りました!

<材料>米/生姜/じゃこ/ごま/醤油

<作り方>



20 しょうがご飯

野田亮子 (下鶴)

一年に一回は亡き母より聞いていたので作ります。

<材料>しろうが 80g/しめじ½パック/うすあげ/だし汁 (c) /塩小½/酒大 1/
赤酒大 1/淡口醤油大 2/あさつき

<作り方>鰯と昆布でだし汁を取っておく。生姜は千切り。うすあげは油抜きする。調味料と一緒に炊き込む。仕上げにあさつき。



21 赤飯

小島トシエ (野田)

お祝いの時、ふるさとレストランの時も作っていました。

<材料>もち米/小豆

<作り方>小豆を湯がいて、浸しておいた米に混ぜて蒸す。



22 だまされて♡そぼろご飯

井上育子 (中小場)

息子に高野豆腐を食べさせたくて。これはだまされて食べてくれました!

<材料>高野豆腐/卵/ご飯

<作り方>卵はいり卵に。高野豆腐はにんにく、みそ、醤油、水で煮ました。



23 あっさり朝鮮づけ

小島トシエ (野田)

冬場よく作ります。イベントにも持って行きます。

<材料>白菜/大根/人参/にんにく/唐辛子/昆布

<作り方>ざっくり切って、塩を入れるだけ。(漬ける)



24 ハヤトウリの浅漬け

村田佐代子 (山下)

ハヤトウリを庭の畑で作りました。

＜材料＞ハヤトウリ/砂糖/塩

＜作り方＞一日漬けるだけ。(味が薄くなってしまいました)



25 いちぢくでできたしこのジャム

中小場婦人会 (中小場)

庭のいちぢくで作りました。父が接ぎ木に接ぎ木を重ねて育て上げたいちぢくです。

＜材料＞いちぢく/砂糖/レモン

＜作り方＞①いちぢくと砂糖をステンレス鍋の中でよく混ぜる。②ひたすら煮詰める。③仕上げにレモン汁を入れる。



26 柿の甘いジャム

中小場婦人会 (中小場)

甘柿をさらに甘酸っぱく仕上げました。

＜材料＞柿/砂糖/レモン

＜作り方＞①柿と砂糖をステンレス鍋の中でよく混ぜる。②ひたすら煮詰める。③仕上げにレモン汁を入れる。



27 柿の辛いジャム

中小場婦人会 (中小場)

コレおすすめ! ちょっと辛みのある大人の味です。パンやヨーグルトはもちろん、カレーのチャツネにも使えます。

＜材料＞柿/砂糖/レモン/シナモン/ナツメグ

＜作り方＞①柿と砂糖をステンレス鍋の中でよく混ぜる。②ひたすら煮詰める。③仕上げにレモン汁を入れる。④シナモン、ナツメグを加えて“大人の味”にする。



28 かぼすジャム

中小場婦人会 (中小場)

これもわが家の味。鍋にもいいけど、ジャムでもかぼすは美味しいです。裏庭にあります。

<材料> かぼす/砂糖/レモン

<作り方> ①かぼすと砂糖をステンレス鍋の中でよく混ぜる。②ひたすら煮詰める。③仕上げにレモン汁を入れる。



29 かぼちゃジャム

中小場婦人会 (中小場)

野菜だってジャムになります。かぼちゃきんとんどう違うかって？ 私にもわかりません。でも、美味しいです。

<材料> かぼちゃ/砂糖/レモン

<作り方> ①かぼちゃと砂糖をステンレス鍋の中でよく混ぜる。②ひたすら煮詰める。③仕上げにレモン汁を入れる。



30 キウイ&キウイジャムのヨーグルト

高倉草児 (袋)

芦北でキウイを生産している竹田さんと応援したくて作りました。

<材料> キウイ/ヨーグルト/キウイジャム (キウイ、きび砂糖、レモン)

<作り方> キウイジャムーキウイを角切りにしてレモンジュースと煮込み、アクが出たら少しずつ砂糖を加え最後に削った皮を入れて一煮立ち。キウイとヨーグルトジャムを混ぜる。



31 黒大豆入りゼリー

吉井征子 (中小場)

来客があるときによく作ります。

<材料> 黒大豆/ゼリーの素大 3/砂糖 150 g /水 600cc

<作り方> ①黒大豆を柔らかく煮る。②バットによく溶かしたゼリーの素、砂糖、煮た黒大豆を流し込む。③冷蔵庫に入れて固める。



32 くわの実ジャム

中小場婦人会 (中小場)

畑のくわの実で作りました「夕焼け小焼け」で小籠につんだくわの実です。懐かしい味だと思います。

<材料>くわの実/砂糖/レモン

<作り方>①くわの実と砂糖をステンレス鍋の中でよく混ぜる。②ひたすら煮詰める。③仕上げにレモン汁を入れる。



33 サツマイモのケーキ

高倉薫 (袋)

焼き芋の残りがあったので作りました。一度野外のピザ釜で焼いておいしかったです。芋がたくさんある冬に良いです。

<材料>薄力粉/全粒粉/サツマイモ/きび糖/ベーキングパウダー/油/水/ごま/シナモン

<作り方>水と油と砂糖を合わせる。粉類をふるいに入れて混ぜる。サツマイモ（茹でる又は蒸す）を入れて混ぜ、180℃で30～40分焼く。



34 自家製ヨーグルト

吉井恵璃子 (中小場)

ジャムもありますので入れて食べて下さい。

<材料>牛乳/ヨーグルト

<作り方>牛乳にヨーグルトを入れて放っておく。



35 しょうがせんべい

中島由子 (大川日添)

毎年生姜を作って料理しています。

<材料>生姜/砂糖

<作り方>生姜は薄切りし湯がく。無水鍋で砂糖をまぶして煎る。45分～60分



36 大学いも

野田亮子 (下鶴)

<材料> わが家産サツマイモ/砂糖/醤油/酢/粉寒天/水 200cc

<作り方> サツマイモを乱切りにし、油でじっくり揚げて仕上げの前強火にして仕上げる。たれを 10-12 分位煮詰め揚げたサツマイモをからめ出来上がり。



37 人参のグラッセジャム

中小場婦人会 (中小場)

私、人参嫌いなのですがジャムはおいしいです。ヨーグルトに合います。

<材料> 人参/砂糖/レモン

<作り方> ①人参と砂糖をステンレス鍋の中でよく混ぜる。②ひたすら煮詰める。③仕上げにレモン汁を入れる。



38 フェイジョアのジャム

有吉尚美 (古石)

地面に落ちた大量のフェイジョアをカゴいっぱいに拾いました。夫と一緒に実をくり抜く作業がとっても大変! ヨーグルトにも合いますよ。今日はクラッカーと一緒に召し上がれ。

<材料> フェイジョア/砂糖

<作り方> ①フェイジョアの実を半分に切って中をくり抜きます。②鍋で砂糖と一緒に煮ます。



39 蒸しパン

福田留美 (津奈木町)

こどものおやつに、農作業の休憩に、ティータイムに。

<材料> 小麦粉 250g/重曹 12g/黒砂糖 120g/卵 3 個/豆乳 200g/酢 30g/油 12g/

<作り方> 全ての材料をボールに入れて混ぜ、蒸気の上だった蒸し器で 35~40 分中火で蒸す。



40 蒸しパン

井上育子 (中小場)

息子と一緒に作りました。

<材料>小麦粉/きなこ/ココア/水

<作り方>混ぜて蒸す。



41 野菜入りおやき

野田亮子 (下鶴)

甘くないおやつが欲しいときに作ります。

<材料>小麦粉/もち米粉/玉ねぎ/牛乳/卵/オリーブオイル/ピザチーズ/じゃがいもほうれん草/ウインナー

<作り方>野菜はあるものでいいと思います。①食べやすい大きさに切り、ボールには牛乳と卵、オリーブをいれ混ぜる。②別のボールに粉とベーキングパウダー、コショウをいれよく混ぜる。③①と②を合わせてよく混ぜその中にピザチーズ、野菜(じゃがいも、玉ねぎ、ほうれん草)ウインナーを入れ、フライパンでフタをして焼く 10 分裏返して 10 分焼いたら、出来上がり。



42 ゆずジャム

中小場婦人会 (中小場)

冬はやっぱりゆず!! どの家にもありますよね。ジャムにするとやっぱり香りが違います。

<材料>ゆず/砂糖/レモン

<作り方>①ゆずと砂糖をステンレス鍋の中でよく混ぜる。②ひたすら煮詰める。③仕上げにレモン汁を入れる。



43 柚のあんこづめ

井上克彦 (中小場)

米ノ津のおじいちゃん直伝! おいしかったので、作ってみました。

<材料>柚/あんこ

<作り方>ゆずをくり抜きあんこを詰める。そして蒸す。(15~18 分位)



44 よもぎ・かぼちゃのおまんじゅう

野田亮子 (下鶴)

甘いものが欲しいときによく作ります。仏さんにも供えられてとっても良いです。多く作ったときは知人にもおすそ分けです。

<材料> よもぎ/空豆のこしあん/かぼちゃ/牛乳/ホットケーキミックス/砂糖/塩

<作り方> 柔らかくて数日食べられそうなので、牛乳を私はよく使います。(水がわりに) 今はかぼちゃがたくさんあるので、色を楽しもうと思って今日は2色を仕上げました。ちなみにあんこは自分で種から植えて収穫した空豆で作りました。



45 サンドイッチ

中村昌子 (梅戸町)

ピクニックや友達を呼んだ時に作ります。

<材料> パン/卵/ポテト/キュウリ/ハム/チーズ/イチジクジャム

<作り方> ・ポテトサラダ (じゃがいも、キュウリ、人参、玉ねぎ) ・ハム、チーズ・卵 (ゆで卵に塩コショウ みじん切りの玉ねぎ) ・手作りのいちじくジャム これらをパンにはさむ



46 ナンプラー

沢畑亨 (駅前)

打たせ船で魚をたくさんもらったので、家でよく使うナンプラーを作ってみました。日を入れてからもう一度漉さないといけないのか? よくわかりません。

<材料> 魚/塩

<作り方> ①打たせ船に乗る。②魚をたくさん入手する。③塩で漬ける。④一年半放置する。⑤タオルで漉す。



47 毎度おなじみ吉井家のカオスジュース

吉井恵璃子 (中小場)

毎度おなじみですみません。今年はゴーヤを入れることでますますカオスな味になってます。

<材料> 何でもいから野菜/バナナ/牛乳

<作り方> 全てをミキサーで潰す。

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