

並べて、眺めて、みんなでお味見！

家庭料理 大集合！



2017.12.17

Vol. **17**

AIRINKAN

第17回 家庭料理大集合！

2017年12月17日（日）

目次

■おかず

1	梅みそ	沢畑亨.....	1
2	おから炒め.....	沢畑亨.....	1
3	かぼちゃサラダ.....	園村秀夫.....	1
4	カボチャスープ.....	沢畑幸代.....	1
5	ガレット コンプレット.....	塩根嗣理.....	2
6	紅白なます.....	小島トシエ.....	2
7	こんにゃく	沢畑亨.....	2
8	さしみこんにゃく	吉井征子.....	2
9	さつまいもモコロコロサラダ.....	井上育子.....	3
10	鹿の肉豆腐（海の味）	沢畑亨.....	3
11	鹿の肉豆腐（山の味）	沢畑亨.....	3
12	しし肉の煮物.....	寺床泉.....	3
13	しっとりひじきふりかけ.....	井上育子.....	4
14	大根サラダ.....	吉井恵璃子.....	4
15	筍きんぴら.....	吉井恵璃子.....	4
16	煮卵.....	吉井恵璃子.....	4
17	ポテトグラタン.....	沢畑幸代.....	5

■ご飯もの

18	いなり寿司.....	石橋きよみ.....	5
19	韓国キンパプ（のりまき）	皆越恵美子.....	5
20	サリークイーンの炊き込みご飯.....	吉井恵璃子.....	5

21	鹿飯	沢畑亨	6
22	しょうがじゃこ飯	村田佐代子	6
23	赤飯	小島トシエ	6
24	ちらし寿司	松木キヨ子	6
25	ちらし寿司	山本道子	7
26	とりめし	倉本津代子	7

■漬け物

27	赤カブ三杯酢	吉井征子	7
28	韓国白菜キムチ	皆越恵美子	7
29	キムチ	沢畑幸代	8
30	大根酢漬け	松木キヨ子	8
31	朝鮮漬け（あっさり）	小島トシエ	8
32	漬物2種	山本繁六	8
33	ハヤトウリの和え物	村田佐代子	9
34	ビール作りの際できた「オリ」で漬けたお新香	北岸和夫	9

■お菓子

35	いも皮煎餅	吉井恵璃子	9
36	いもけんぴ	吉井恵璃子	9
37	イモつぶし	緒方由美	10
38	カップケーキ	吉井恵璃子	10
39	ガレットあんこロール	塩根嗣理	10
40	かんちゃんのスイートポテト	井上育子	10
41	桜もち	緒方由美	11
42	サツマイモかりんとう	狩集由美	11
43	ソバだんご	吉井征子	11

44	大学いも	吉井恵璃子	11
45	バームクーヘン	吉井春水	12
46	パンケーキ	山本繁六	12
47	フライドポテト	村田佐代子	12
48	ホットケーキ	吉井春水	12
49	ミニ鯛焼き	村田佐代子	13
50	紫イモゼリー	松木キヨ子	13
51	焼きいも	吉井恵璃子	13
52	ヨーグルトケーキ	吉井恵璃子	13
53	リンゴのケーキ	吉井恵璃子	14
54	ワッフル	林宏子	14
■その他			
55	甘粥	吉井恵璃子	14
56	甘酒（アルコール有）	吉井恵璃子	14
57	サンドイッチ	川野純子	15
58	できたしこジャム	吉井恵璃子	15
59	手作りビール（白ビール）	北岸和夫	15
60	ドレッシング	沢畑幸代	15
61	ゆずジャム	平田圭	16



1 梅みそ

沢畑 亨 (駅前)

3年半前に漬けて、すごく美味しくなりました。元愛林館スタッフの松本仁美さんの作り方です。

<材料> 青梅/味噌/砂糖を同量

<作り方> ①漬ける。②冷蔵する。



2 おから炒め

沢畑 亨 (駅前)

しょうがシロップの絞りかすが大量にあるので、利用してみました。ナンプラーのくさを消して、ちょうどいい感じです。

<材料> おから/しょうがシロップの絞りかす/自家製ナンプラー

<作り方> ①手作りで豆腐をつくる。 ②そのおからを炒める。 今回は菜種油で ③しょうがとナンプラーで味付け。



3 かぼちゃサラダ

園村 秀夫 (水俣市桜ヶ丘)

かぼちゃの多い時期によくします。

<材料> かぼちゃ/ゆで卵/コーン

<作り方> かぼちゃをレンジにかけ、ゆで卵とコーンを混ぜ、塩コショウ、マヨネーズで和える。



4 カボチャスープ

沢畑 幸代 (駅前)

かぼちゃがいいと自然と美味しくできます。

<材料> カボチャ/牛乳/炒め玉ねぎ/塩/コショウ/コンソメ

<作り方> かぼちゃを茹でてつぶし、牛乳、コンソメスープ、炒め玉ねぎをいれ、塩コショウで味付けする。



5 ガレット コンプレット

塩根嗣理 (芦北町)

そば打ちに向かないそば粉で何か作れないかと調べて、ただ今開発中です。

＜材料＞生地（そば粉・卵・牛乳・塩）/パセリ/ブラックペッパー/ハム/チーズ/卵

＜作り方＞生地を混ぜて薄くのばして焼く。生地に火が通ったら、卵、ハム、チーズをのせてさらに火を通す。塩、コショウ（ブラックペッパー・ピンクペッパー）等で味を調える。



6 紅白なます

小島トシエ (下鶴)

お持ちよりの時によく作ります。青ゆずの時も作りますが、黄ゆずが良いみたいです。

＜材料＞大根 1 本/人参 1/2 本/ゴマ/酢/ゆず/砂糖

＜作り方＞①大根、人参を細切りにして塩をしてしんなりさせる。ゆず少々
②①を絞りあげて調味料に漬け込む。（酢 1 合砂糖大 2）



7 こんにゃく

沢畑亨 (駅前)

＜材料＞コンニャク芋/大豆灰汁

＜作り方＞①大豆の灰を湯に溶かす。②こんにゃく芋を切って煮て皮をむく。
③灰汁と一緒に芋をミキサーで粉碎する。④一時間放置して成形し、1 時間煮る。⑤一晩水に浸ける。



8 さしみこんにゃく

吉井征子 (中小場)

＜材料＞コンニャク芋/灰汁

＜作り方＞



9 さつまいもモココロサラダ

井上育子 (中小場)

娘、里子にまぜまぜ係をやってもらいました。

<材料> さつまいも/人参/ツナ

<作り方> 蒸したさつまいも、人参をサイコロ状にカットし、マヨネーズ、塩、醤油を入れてまぜたもの。



10 鹿の肉豆腐（海の味）

沢畑亨 (駅前)

ぼそぼそせずに軟らかく煮るのは、なかなか難しいです。

<材料> 鹿の脚/豆腐/しょうがシロップの絞りかす/自家製ナンブラー/酒/みりん/カレー粉

<作り方> ①鹿の脚を解体する。 ②しょうが、酒、みりんを入れ 4 時間弱火で煮る。 ③脂はまめにすくう ④自家製ナンブラー、カレー粉で味をつける。



11 鹿の肉豆腐（山の味）

沢畑亨 (駅前)

初めて鹿の脚を一本もらった時は、途方に暮れましたが、少しずつ慣れてきました。

<材料> 鹿の脚/豆腐/しょうがシロップの絞りかす/味噌/酒/みりん

<作り方> ①鹿の脚を解体する。②それを 4 時間弱火で煮る。③しょうが、酒、みりんを入れる。④脂はまめにすくう ⑤味噌で味をつける。



12 しし肉の煮物

寺床泉 (寺床)

猪肉は良く頂きます。こちらに来てから義母が元気な時によく煮てくれました。私はあまり好きではないのですが、冷凍庫にたまらないように作っています。子供達が帰省した時は作ります。

<材料> 猪肉/ごぼう/生姜/人参/玉ねぎ/大根/しょうゆ/砂糖/料理酒

<作り方> ①猪肉は切って鍋に入れて煮る。沸騰したら水を替える。2 回替える。②次に煮えにくい野菜から入れる。味付けは好きずきで入れるようにする。



13 しっとりひじきふりかけ

井上育子 (中小場)

朝ご飯が作りたくなくて。冷蔵庫から取り出してすぐ”ご飯のお友”になりました。梅の酸でひじきが柔らかくなって子ども達にも食べやすいようです。

＜材料＞ひじき/梅肉/みりん/砂糖/醤油/ゴマ

＜作り方＞下処理したひじきを梅肉、みりん、砂糖、醤油で煮詰める。最後にゴマを入れて完成。



14 大根サラダ

吉井恵璃子 (中小場)

教えて下さった方から、タテに切るのがポイントと言われました。

＜材料＞大根/レタス/ツナ/レモン

＜作り方＞レタスをしき、大根をタテに細く切る。レモンをかける。あとはお好みで。



15 筍きんぴら

吉井恵璃子 (中小場)

すみません、筍があったんです。もったいないので作りました。

＜材料＞筍/人参

＜作り方＞筍と人参をみりんと醤油で煮、炒める。



16 煮卵

吉井恵璃子 (中小場)

＜材料＞卵/みりん/醤油/酢

＜作り方＞ゆで卵を作る。たれを作って煮る。



17 ポテトグラタン

沢畑幸代 (駅前)

オーブンで焼く前まで作っておけば、宴会に便利。

＜材料＞ジャガイモ/牛乳/牛豚ミンチ/玉ねぎ/シメジ/ニンニク/塩コショウ/チーズ/パン粉

＜作り方＞①ジャガイモを茹でつぶし、牛乳を入れ塩コショウで味付けしマッシュポテトを作る。②玉ねぎ、シメジ、ニンニクはみじん切りにし、ミンチと炒める。③耐熱皿に②を入れ、その上にマッシュポテトを乗せ、とろけるチーズ、パン粉を振り、オーブンで焼く。



18 いなり寿司

石橋きよみ (水俣市古賀町)

冷蔵庫の残り物。朝起きて天気が良さそうだったので、久木野までの道路が凍っていないかと思い朝8時から作りました。

＜材料＞しいたけ/レンコン/ごぼう

＜作り方＞すし飯に具を混ぜる。簡単。



19 韓国キンパプ (のりまき)

皆越恵美子 (久木野)

韓国で生活していたときに友人に教わった思い出のキンパプです。

＜材料＞ご飯/のり/ほうれん草ナムル/たくあん

＜作り方＞炊きたてのご飯にゴマ油を混ぜ、のりに材料を巻くシンプルなりまき。



20 サリークイーンの炊き込みご飯

吉井恵璃子 (中小場)

＜材料＞サリークイーン/ツナ/人参/塩コショウ

＜作り方＞炊く。



21 鹿飯

沢畑亨 (駅前)

以前作ったら美味しかったのですが、再現できたかどうかよくわかりません。

＜材料＞鹿の脚/しょうがシロップの絞りかす/醤油大 5/みりん/酒/米 5 合

＜作り方＞①鹿を解体し、しょうが、酒、みりんを入れて 4 時間煮る。②その汁でご飯を炊く。



22 しょうがじゃこ飯

村田佐代子 (久木野)

生姜とゴマをいただきました!

＜材料＞生姜/米/じゃこ/ごま/しょうゆ

＜作り方＞生姜、米、しょうゆを一緒に炊き、後でじゃことゴマを混ぜ込みました。



23 赤飯

小島トシエ (下鶴)

お祭りとかお客さんや仕事の時に作ります。地産地消の赤飯。(もち米、あずき、ゴマも)

＜材料＞もち米/あずき/塩少々/ごま

＜作り方＞①もち米を洗って一晩程度水に漬ける。(10 時間) ②あずきを①の前に熱湯に入れて柔らかくなるまで茹でる。(つぶれるかな程度) ③①をザルに上げ蒸し器の蒸しあみの上に①のもち米②のあずき、塩を混ぜて蒸し上げます。蒸しだして 30 分たったら、水を打っておく。(1 回だけ) 40 分位で蒸し上げ。④南天の葉を飾る。



24 ちらし寿司

松木キヨ子 (暖谷)

いつも作ります。

＜材料＞ご飯/人参/シイタケ/かまぼこ

＜作り方＞①具は別に作っておく。(シイタケ、人参、かまぼこを煮る) ②ご飯を炊き、合わせ酢と具を混ぜ込む。



25 ちらし寿司

山本道子 (水俣市牧ノ内)

すし酢をあまり利かせないので、酢飯が苦手な子ども達も食べてくれます。

＜材料＞米/ごぼう/レンコン/こんにゃく/干しシイタケ/ちくわ/かまぼこ/卵

＜作り方＞ご飯を炊いてすし酢を合わせ具を混ぜます。その上に薄焼き卵を散らす。



26 とりめし

倉本津代子 (芦北町)

母から伝わるレシピです。近所でも評判です。

＜材料＞米/鶏肉/ごぼう

＜作り方＞具を炒めて味付けし炊く。



27 赤カブ三杯酢

吉井征子 (中小場)

＜材料＞赤カブ/砂糖/酢/塩/ゆず

＜作り方＞



28 韓国白菜キムチ

皆越恵美子 (久木野)

韓国生活でシオモニ（義母）より教わった秘伝の本場キムチです。

＜材料＞白菜/人参/長ネギ/ヤンニョム（韓国調味ダレ）

＜作り方＞①白菜を半日塩漬②ヤンニョムを作り白菜一枚一枚にすり込む。③3週間ほど発酵を待つ。



29 キムチ

沢畑幸代 (駅前)

何年か前に一度作って、今年また挑戦してみました。ちょっと辛すぎ……。

＜材料＞ヤンニョム（アミ塩辛/唐辛子/ニンニク/しょうが/ナンプラー/玉ねぎ/リンゴ/ヨーグルト/白ごま/いりこだし/昆布だし/米粉/砂糖）/白菜/ニラ/大根/人参

＜作り方＞材料を混ぜヤンニョムを作り、塩漬けた白菜に混ぜ合わせ、寝かせる。



30 大根酢漬け

松木キヨ子 (暖谷)

10代の頃から作っていました。

＜材料＞大根

＜作り方＞①大根を4つに割って塩、酢、砂糖で漬け込む（1週間位前）。②それを切って盛りつけ。



31 朝鮮漬け（あっさり）

小島トシエ (下鶴)

おかず用に作ります。（酒のおとも）

＜材料＞白菜（半切）/人参中1/2本/大根小1本/昆布10cm/赤唐辛子/ゆず/ゴマ/塩

＜作り方＞①白菜（ざく切り）人参（短冊）大根（短冊）昆布（10cm位のものを水に漬けて切る）赤唐辛子（小口）ゆず（皮を少々）②野菜を全部混ぜて袋に入れてあっさり漬けの素で合わせて一晩で出来上がり。



32 漬物2種

山本繁六 (水俣市牧ノ内)

友達から珍しい大根をいただいたので、作ってみました。

＜材料＞むらさき大根/白菜

＜作り方＞大根を甘酢に漬け、だし昆布と混ぜる。



33 ハヤトウリの和え物

村田佐代子 (久木野)

去年からハヤトウリを作るようになり考えてみました。

<材料> ハヤトウリ/レモン汁/砂糖/塩/ゆずごしょう/ごま油

<作り方> ①ハヤトウリは皮をむき、砂糖と塩で 2 日ほど漬けておく。②①をスライスして後の材料と和える。



34 ビール作りの際できた「オリ」で漬けたお新香

北岸和夫 (伊佐市)

ビールのオリに鶏肉等を漬けても美味しいです。

<材料> 白菜/ビールのオリ/スルメ/アミ/ヨーグルト等

<作り方> ビールのオリ、スルメ、ヨーグルト等の漬け汁に干した白菜を漬ける。



35 いも皮煎餅

吉井恵璃子 (中小場)

捨てる皮がきれいだったので、揚げってみました。驚異! 一番おいしかった!

<材料> いも皮/チョコ

<作り方> ①イモの皮をむく。②揚げる。③チョコをかける。



36 いもけんぴ

吉井恵璃子 (中小場)

吉井家のおやつ代表作! 食べるのは主に母と末っ子!

<材料> いも/砂糖

<作り方> イモを切って揚げる。砂糖でりんかけする。



37 イモつぶし

緒方由美 (水俣市)

実家のおやつでした。(滋賀県湖南市) ねりみそをつけて食べて下さい!

<材料> カライモ/サトイモ/うるち米

<作り方> ①材料を一緒に炊く。②炊いたら少しつぶしてまるめてぺちゃっとつぶす。



38 カップケーキ

吉井恵璃子 (中小場)

<材料> ホットケーキミックス/卵/牛乳

<作り方> ①ホットケーキミックスを混ぜる。②カップに入れる。③焼く。



39 ガレットあんこロール

塩根嗣理 (芦北町)

<材料> 生地(そば粉・小麦粉・牛乳・卵・黒糖) / あずき/黒糖/かぼちゃ/イチゴ

<作り方>



40 かんちゃんのスィートポテト

井上育子 (中小場)

子ども達と一緒に作る機会がありませんので、今日はチャンスだと思い作りました。

<材料> さつまいも/牛乳/バター/塩/卵黄

<作り方> 蒸したさつまいもをマッシュし、牛乳、バター、塩を入れて混ぜる。黄身を上にぬり焼く。



41 桜もち

緒方由美 (水俣市)

年に1回作ります。

＜材料＞もち米/あんこ/砂糖/桜の葉

＜作り方＞①もち米を炊いて、炊き上がったら砂糖を混ぜる。②もち米にあんこを包み桜の葉で巻く。



42 サツマイモかりんとう

狩集由美 (八代市)

冬場、サツマイモが出回る時期におやつで作ります。作り置きができるので、お茶うけに使えます。

＜材料＞さつまいも中2本/砂糖100g/水大2/揚げ油

＜作り方＞①さつまいもは同じ幅の厚さもだいたいそろえて短冊切り。(皮はお好みでつけたままでも良い) ②さっと洗ってザルにあげて水気を切る。③油で素揚げ、大きい泡が小さくなってあまり出なくなったら、取り出す。油の温度170℃④大きいフライパンに砂糖と水を入れフツフツと煮立て少しネットリしたら、③のさつまいもを入れ絡める。



43 ソバだんご

吉井征子 (中小場)

＜材料＞カライモ/そば粉/砂糖/塩/シナモン

＜作り方＞



44 大学いも

吉井恵璃子 (中小場)

＜材料＞イモ/砂糖

＜作り方＞イモを揚げます。砂糖をからめます。



45 バームクーヘン

吉井春水 (中小場)

ただのホットケーキに飽きたときに! 何か手間を加えたいときに!

<材料> ホットケーキミックス/卵/牛乳/チョコ

<作り方> ホットケーキを焼くとき、何層にも重ねるだけ。



46 パンケーキ

山本繁六 (水俣市牧ノ内)

6 年前から朝食に時々作る。干しぶどうを入れて火加減が苦勞します。

<材料> 小麦粉 300 g /卵 2 個/牛乳 320ml /干しぶどう 99 g

<作り方> ①小麦粉、牛乳、卵をよく混ぜる。②フライパンに流し、干しぶどうを入れ表面が乾いたら裏返し 20~30 分焼くと出来上がり。



47 フライドポテト

村田佐代子 (久木野)

とっても好きなので、自分で作ってみました!

<材料> ジャガイモ

<作り方> ①ジャガイモを切って水にさらし、ザルに上げる。②キッチンペーパーで水分を拭き取り、油で揚げる。③塩をまぶす。



48 ホットケーキ

吉井春水 (中小場)

3 時のおやつがないときはいいですよ♡

<材料> ホットケーキミックス/卵/牛乳/チョコ

<作り方> ホットケーキを作ります。生地の中に砕いたチョコを入れます。



49 ミニ鯛焼き

村田佐代子 (久木野)

タイヤキ器を購入したんですが、(2年くらい前) やっと今日、日の目を見ました。

<材料> ホットケーキミックス/モロヘイヤ粉/あんこ

<作り方> 焼きました！



50 紫イモゼリー

松木キヨ子 (暖谷)

もう何年も前から作っています。親から教わりました。

<材料> 紫イモ/ゼリーの素/砂糖/レモン汁 (1個半)

<作り方> ①紫イモ(蒸かして潰して冷凍しておく)をお湯で煮溶かして、1回漉す②砂糖とゼリーの素を入れて固める。



51 焼きいも

吉井恵璃子 (中小場)

母が「石焼きイモ用アルミホイル」というものを買ってきました。巻いて焼くだけ！イモはやっぱりこれが一番！

<材料> イモ

<作り方> 焼く！アルミホイルを巻いて魚焼きグリル強火で20分です。



52 ヨーグルトケーキ

吉井恵璃子 (中小場)

<材料> MⅠ×粉 200g/ヨーグルト 500g/卵 2個/砂糖 大6

<作り方> 全て混ぜてオーブン 180℃で30分焼く。



53 リンゴのケーキ

吉井恵璃子 (中小場)

いつも同じですみません!

<材料> ホットケーキミックス 200g / 卵 3個 / 砂糖 3杯 / リンゴ 1個

<作り方> 全部混ぜて焼く。



54 ワッフル

林宏子 (伊佐市)

高校生の宿泊の時に生地作りから皆で共同調理します。きれいに焼けるとみんな大喜びでした。

<材料> 小麦粉/ふすま/ベーキングパウダー/砂糖/卵/牛乳/バター

<作り方> ①小麦粉、ベーキングパウダーをふるいにかける。②卵、牛乳を混ぜる。③①に②と砂糖、バターを加えて混ぜる。④ワッフル型に油をぬり、火にかけて温まったら③を入れて、キツネ色になるまで焼く



55 甘粥

吉井恵璃子 (中小場)

アルコールを含むかも。ドライバーはダメです。

<材料> 米/イースト菌/麴

<作り方> 米を炊いて他の材料と混ぜる。そのまま冷暗所に放置。



56 甘酒 (アルコール有)

吉井恵璃子 (中小場)

アルコールを含む可能性! ドライバーはダメです。これに出したいがため、このカメを残していました。中身はともかく外を見て!

<材料> 米麴/イースト菌

<作り方> 米を炊いて他の材料と混ぜる。そのまま冷暗所に放置。



57 サンドイッチ

川野純子 (芦北町)

家にお客様が来るときはいつも作ります。簡単にできるし、食べやすいので。

＜材料＞パン/卵/トマト/芋あん/レーズン

＜作り方＞パンに具を挟む。



58 できたしこジャム

吉井恵璃子 (中小場)

中小場婦人会の人気商品です。

＜材料＞晩柑/いちじく/砂糖/レモン

＜作り方＞材料を砂糖と混ぜて煮詰める。仕上げにレモンで引き締める。



59 手作りビール（白ビール）

北岸和夫 (伊佐市)

常時作り続けています。

＜材料＞モルト/砂糖/ビールイースト

＜作り方＞ビールモルト、砂糖を煮詰め、26度に薄め（32ℓ）ビールイーストをふりかけ10日後ビン詰めし、2週間ほど寝かせて完成。



60 ドレッシング

沢畑幸代 (駅前)

玉ねぎを加えるだけで美味しくなります。

＜材料＞玉ねぎ/マヨネーズ/ケチャップ/塩/コショウ

＜作り方＞玉ねぎをみじん切りし、マヨネーズ、ケチャップと混ぜる。塩、コショウで味を調える。



61 ゆずジャム

平田圭 (湧水町)

今年 6 月に移住してきた家にあったゆずの木から取って作りました。

＜材料＞ゆず/黒糖

＜作り方＞ゆずの皮をむき、皮はきざむ。実はしぼりジュースをとる。種を取り分ける。きざんだ皮は 3 度ゆでこぼしし、その後皮とジュースを煮込む。途中黒糖を加え甘さを調節する。種の煮汁を加える。1 時間ほど煮込む。

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