

並べて、眺めて、みんなでお味見！

家庭料理 大集合！



2018.12.16

Vol. **18**

AIRINKAN

第18回 家庭料理大集合！

2018年12月16日（日）

目次

■おかず

1	里芋のとも和え	吉永麻実	1
2	塩豚と田芋のすしコロツケ	千葉しのぶ	1
3	じゃこと千切り大根の煮物	吉井恵璃子	1
4	ジャコレモン	諸橋賢一	1
5	生姜のきんぴら	狩集由美	2
6	白和え	鶴田フデ子	2
7	大根の酢の物	小島ふみ子	2
8	肉じゃが	小島ふみ子	2
9	煮卵	上村和子	3
10	ひじきの煮物	沢畑幸代	3
11	プラ・シャス（猪の煮込み）	沢畑亨	3
12	ほうれん草のゴマ和え	小島ふみ子	3
13	ポテトグラタン	沢畑幸代	4
14	ロール白菜	永松尚美	4

■ご飯もの

15	いなり寿司	上村和子	4
16	おにぎり（あじ味噌入り）	白坂ツルエ	4
17	カオマンガイ（タイ風鶏飯）	宮北千恵子・隆志	5
18	黒飯	吉井恵璃子	5
19	赤飯	寒川ミヨ子	5
20	炒飯	吉井春水	5

21	鶏めし	沢畑亨	6
22	マグロフレークご飯	山本繁六	6

■お菓子

23	いも寒天	鶴田フデ子	6
24	梅の砂糖漬け	小島ふみ子	6
25	柿プリン	吉井恵璃子	7
26	カボチャのお菓子	小島ふみ子	7
27	からいもせんべい	吉井恵璃子	7
28	きんかんのかんざし	坂本（諸橋）桃子	7
29	くりと木イチゴのパウンドケーキ	三須仁美	8
30	スイートスプリングとゆずのゼリー	永松尚美	8
31	スイートスプリングのピールとチョコピール	永松尚美	8
32	パウンドケーキ	山本繁六	8
33	パンケーキ	吉井瑞穂・春水	9
34	ベルギーワッフル	林宏子	9
35	干し柿とさつま芋のおはぎ	千葉しのぶ	9
36	ユズ皮の砂糖漬け	白坂ツルエ	9
37	りんごパイ	吉井恵璃子	10
38	かぶのオリーブ漬け	鶴田フデ子	10

■漬物

39	生姜の味噌煮	狩集由美	10
40	大根の甘酢漬け	山本繁六	10
41	大根の梅こうじ漬け	宮北千恵子・隆志	11
42	大根の酢漬け	鶴田フデ子	11
43	夏野菜の漬物	鶴田フデ子	11

44	白菜サラダ お漬物風	吉永麻実	11
45	ハヤトウリのワサビ漬け	白坂ツルエ	12
46	味噌梅	吉井恵璃子	12
■その他			
47	梅ドレッシング松本バージョン	吉井恵璃子	12
48	おつまみセット (きむちくわ・銀杏ちくわ)	吉井恵璃子	12
49	黒豆	吉井恵璃子	13
50	手作りビール	北岸和夫	13
51	万石の甘酒	諸橋賢一	13



1 里芋のとも和え

吉永麻実 (薄原 桜野)

料理の仕事をしていたときに地域のお母さんから習った料理。3年前から里芋があると作ります。おいしい里芋を使うことが大切。

<材料> 里芋/白菜/人参/味噌(甘)/砂糖/ゆず皮

<作り方> ①里芋は皮をよく洗い、4等分に切り、柔らかくなるまでゆでる。ゆでたら皮をむく。②白菜と人参は千切りにし、さっとポイル。ごまは軽く煎る。③すり鉢でごまをすり、味噌、砂糖を入れてすり、里芋半分と一緒に練る。半分の里芋は一口大に切り②の白菜と人参を絞ったものすり鉢に入れて混ぜる。ゆず皮をトッピング。



2 塩豚と田芋のすしコロケ

千葉しのぶ (霧島市)

鹿児島島の郷土料理に「すし」があります。米に野菜や芋を加え、多めの水でたいたものです。昔から食べられていた塩豚と沖永良部の田芋を入れ麦みそで味付けしたものをちょっと今風にアレンジして見ました。ライスコロケ風です。

<材料> 15個分-塩豚(三枚肉に塩をまぶしたもの 100g)/カマンベールチーズ 80g/大根 100g/人参 50g/干しシイタケ 4枚/田芋 150g/米 1合/麦みそ 60g/小麦粉 50g/卵 2個/パン粉 100g/油適量

<作り方> ①米を水にしめし、さいの目に切った大根、人参、千切りにした干しシイタケ、塩豚を加え、火にかけ、沸騰後40分弱火にして麦みそを溶き入れ火を止め一晩おく。②①を15等分し、カマンベールチーズを芯にして丸め、小麦粉、卵、パン粉をつけて油で揚げる。



3 じゃこと干切り大根の煮物

吉井恵璃子 (中小場)

じゃこをいっぱいいただきました。大根も大豊作。とりあえず作ってみました。

<材料> じゃこ/大根/人参/砂糖/しょう油/みりん

<作り方> じゃこを炒める。千切りした大根と人参を炒める。調味料は適量で。



4 ジャコレモン

諸橋賢一 (越小場)

もらったちりめんとレモンの皮で作りました。パンにつけてもご飯にかけてもおいしいです!

<材料> レモンの皮/ちりめん/しいたけ/ニンニク/オリーブオイル

<作り方> ①オリーブオイルをフライパンに入れ、ニンニクを香りが出るまで炒める。②しいたけ(みじん切り)とちりめんを入れ軽く炒める。③レモンの皮(みじん切り)を加えて混ぜて出来上がり。



5 生姜のきんぴら

狩集由美 (熊本市)

生姜の産地(熊本県の東陽村(今は八代市))で生姜農家の方に習いました。

<材料>生姜 300g/人参大 1本/白ごま/ごま油/淡口しょう油大 2/濃口しょう油大 2/砂糖大 2

<作り方>①生姜は千切りにして、2回ほどゆでこぼし一晩水にさらす。(ザルにあげる) 人参も千切りにする。②フライパンにごま油を熱して生姜を炒め、油がまわったら人参を加えて、砂糖、しょう油のジンに加えて、最後に白ごま(すりごま)をかける。



6 白和え

鶴田フデ子 (水俣)

季節野菜を使って、わが家の一品。

<材料>豆腐/大根/人参/しょう油/砂糖/ごま

<作り方>①豆腐は湯通しして水切りしておく。②大根、人参は油で炒め、しょう油、砂糖で味付け。③豆腐をすり鉢ですり、具と混ぜ合わせる。(ごま多め)



7 大根の酢の物

小島ふみ子 (野田)

聖護大根ができた時。

<材料>大根/人参/ゆず

<作り方>①大根、人参を千切り。②ゆず、らっきょう酢で味付け。



8 肉じゃが

小島ふみ子 (野田)

オイスターソースと少量の酢を入れる。これがおいしかったので、作る回数が増えた。

<材料>じゃがいも/豚肉/人参/玉ねぎ

<作り方>肉を炒め、野菜を入れて調味料を入れて煮る。



9 煮卵

上村和子 (津奈木町)

気が向いたときや、子どもからのリクエストがあったときに作っています。

<材料> 卵/しょう油/みりん/砂糖

<作り方> ①しょう油 10cc、みりん 10cc、砂糖 1g を煮立てて冷ましておく。②好みの固さのゆで卵を作る。③冷ました①に半日~1日つける。



10 ひじきの煮物

沢畑幸代 (駅前)

普段のおかずです。

<材料> ひじき/さつま揚げ/人参/レンコン/しょう油/みりん/砂糖

<作り方> 材料をごま油で炒め、調味料で味付けする。



11 プラ・シャス (猪の煮込み)

沢畑亨 (駅前)

・猪は夏に捕ったので、脂が少なくてあっさり。こんにゃくもようやく満足のいくものができるようになった。八角とカレー粉は、タイで食べたおいしい豚肉の煮物の味をまねるためで欠かせない。ご飯にかけて、ジビエ丼がおすすめ。

<材料> 猪肉/自家製こんにゃく/ナンプレー/みりん/酒/カレー粉/八角

<作り方> ①猪肉を煮る。アクを取りながら少なくとも6時間 ②カレー粉と八角を入れ味をつける。 ③更に煮る。



12 ほうれん草のゴマ和え

小島ふみ子 (野田)

ほうれん草が収穫できる頃から。

<材料> ほうれん草/ごま/人参/マヨネーズ/ゆずごしょう

<作り方> ほうれん草は湯がき、人参はレンチンする。ごま、マヨネーズ、ゆずごしょう、3倍濃縮のかつおだしで味付け。



13 ポテトグラタン

沢畑幸代 (駅前)

人が集まる時によく作ります。

<材料>じゃがいも/牛乳/牛豚ミンチ/玉ねぎ/エリンギ/シメジ/マイタケ/ニンニク/チーズ

<作り方>①じゃがいもはレンジでチンして柔らかくする。②牛乳を加えマッシュして塩コショウで味付け。③ミンチ、玉ねぎ、キノコ、ニンニクを炒めて塩コショウ、ナツメグで味付け、耐熱皿に入れる。その上にマッシュポテト、とろけるチーズをのせ、オーブンで焼く。



14 ロール白菜

永松尚美 (古城)

25年位前から、時間に余裕のあるときに作ります。

<材料>白菜/ひき肉/トマト缶/コンソメ/砂糖/塩

<作り方>①白菜の葉を下ゆでする。②ひき肉に塩コショウして丸めておく。③白菜の葉に片栗粉をつけながらタネを巻く。④水、トマト缶、コンソメ、砂糖、塩、酒などで味付けして煮込む。



15 いなり寿司

上村和子 (津奈木町)

こどもの運動会やお遊戯会のお弁当に作ることが多いです。

<材料>油揚げ/ご飯/人参/ひじき/しょう油/みりん/砂糖

<作り方>①油揚げを好みの味で煮る。②ご飯を炊く。③人参、ひじきをしょう油、みりん、砂糖で味付けし火を通す。④炊けたご飯に③を混ぜ、煮ておいた油揚げに詰める。



16 おにぎり (あじ味噌入り)

白坂ツル工 (鶴平)

あじ味噌は、普通のご飯にかけて食べますが、今日は、持ってくるためおにぎりにしました。米は自分の所で作っています。

<材料>米/あじ味噌 (豚ミンチ・荒かつお節・味噌・砂糖。だし) /海苔

<作り方>米は普通に炊いて、三角おにぎり。中のあじ味噌は、サラダ油をまわして、豚ミンチとだしを入れて炒め、味噌を加えてさらに炒め、最後にかつお節を加えてできあがり。



17 カオマンガイ（タイ風鶏飯）

宮北千恵子・隆志（熊本市）

中後の南の方やシンガポール、タイ、日本でも鶏飯はよく食べられるようです。最近、パクチーも日本で流行しているようですが、匂いを受けつけられない人も多いような気がします。

<材料> 棚田米/香り米/鶏もも肉/パクチー/ニンニク/生姜

<作り方> ①鶏肉をパクチーの根、ニンニクのみじん切り、ナンプラー、塩、砂糖に漬けておく。(30分程) ②米(あれば香り米も加える)を普通の水加減で、上に鶏(漬け汁も)を載せて炊く。切った鶏肉、好みでパクチーとタレをのせて食べます。



18 黒飯

吉井恵璃子（中小場）

赤飯に見えますが、黒飯です。使っているのは小豆ではなく黒豆。間違えただけですけど...

<材料> もち米/黒豆

<作り方> 蒸します。



19 赤飯

寒川ミヨ子（寒川）

昔から、作っています。(お嫁に来る前から)

<材料> もち米/小豆/塩

<作り方> ①前日にもち米を洗う。②もち米は塩と小豆を混ぜて蒸す。



20 炒飯

吉井春水（中小場）

<材料> 冷やご飯/人参/ニンニク/卵/塩・コショウ/玉ねぎ/じゃこ

<作り方> 材料を炒め、ご飯投入! ご飯も火が通ったら、溶き卵をからめ塩・コショウ。



21 鶏めし

沢畑亨 (駅前)

教室でさばいた鶏なので、最後まで使いたかったのです。

<材料> 鶏ガラ/米/しょう油/みりん/カレー粉/ナンプラー

<作り方> ①鶏ガラを煮る。少なくとも6時間 ②ガラから肉をはずし、ナンプラーとみりんで味付け ③米4合、ガラスープ600cc、しょう油、みりん各80cc、カレー粉少々で炊く。④後から肉を混ぜる。



22 マグロフレークご飯

山本繁六 (牧ノ内)

<材料> 米3合/マグロフレーク180g缶

<作り方> 3合の炊き上がったご飯にマグロフレーク180g缶を入れて切るように混ぜる。



23 いも寒天

鶴田フデ子 (水俣)

<材料> 棒寒天/からいも/栗/砂糖(黒砂糖)

<作り方>



24 梅の砂糖漬け

小島ふみ子 (野田)

取り除いた梅がおいしいので作ってみました。

<材料> 梅/氷砂糖/グラニュー糖

<作り方> 梅の砂糖漬けの、汁をとった残りの梅のタネをとり、グラニュー糖をかけたもの。



25 柿プリン

吉井恵璃子 (中小場)

テレビでやってて驚きました。柿と牛乳だけで固まるんです。すごい！もっと甘くしても良かったのですが、今日は天然の味を楽しんで下さい。

<材料> 柿/牛乳

<作り方> 柿と牛乳をミキサーで潰す。



26 カボチャのお菓子

小島ふみ子 (野田)

朝食のパンに付けるカボチャクリームに寒天を加えただけのもの、カボチャが収穫できる頃から作ります。

<材料> カボチャ/生クリーム/砂糖/シナモン/寒天

<作り方> カボチャを電子レンジで柔らかくし裏ごしする。生クリーム、砂糖を加え、最後に寒天とシナモンを加える。



27 からいもせんべい

吉井恵璃子 (中小場)

いかにも唐芋っぽくていいでしょう。

<材料> 唐芋/揚げ油

<作り方> ①スライサーで唐芋をスライス。タテにした方が唐芋っぽい。②揚げる。すぐに揚がります。



28 きんかんの甘露煮

坂本(諸橋)桃子 (越小場)

キンカンを近所のじいちゃんからたくさんいただきました。地元、坂本町の料理上手なおばあちゃんが食べさせてくれた、きんかんの甘露煮がとてもおいしかったことを思い出して、レシピを教えてもらいました！初めて作りました。花嫁修業中です。。(4月から水俣市民になります！)

<材料> キンカン/酢/砂糖

<作り方> キンカン1kgに酢1合、砂糖400gを鍋に入れて1時間ほど、弱火で。



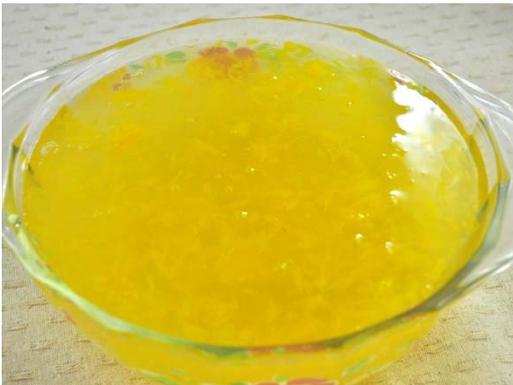
29 くりと木イチゴのパウンドケーキ

三須仁美 (深川)

栗は渋皮煮を作るときにくずれたものを使用しました。木いちごは草取りをサボった庭にのさったものです。

<材料> 卵/薄力粉/バター/砂糖/アーモンドパウダー/栗/木イチゴ/BP

<作り方> バターを白くなるまで泡立て器でまぜ、砂糖、卵を混ぜる。粉類をゴムべらでさっくりと混ぜる。栗、木いちごのグラッセを混ぜて、型に入れて焼く。(180℃余熱、40~45分)



30 スイートスプリングとゆずのゼリー

永松尚美 (古城)

スイートスプリングを、もらったので作りました。ゆずは実家のゆずを使用しました。

<材料> スイートスプリング/ゆず/イナアガー/砂糖

<作り方> ①スイートスプリングの身とゆずの絞り汁で。固まりにくいので、イナアガーを多めに使う。



31 スイートスプリングのピールとチョコピール

永松尚美 (古城)

スイートスプリングを、もらったので作りました。ゆずは実家のゆずを使用しました。もらったので、作りました。

<材料> スイートスプリング/砂糖/チョコ

<作り方> ①皮を1cm位の幅に切る。果汁も取っておく。②皮を3回水から茹でる。③砂糖、果汁を入れて煮る。④オーブンで40分乾燥させる。⑤チョコピールは溶かしたチョコを半分つけて乾かす。



32 パウンドケーキ

山本繁六 (牧ノ内)

<材料> 薄力粉 200g/ベーキングパウダー小 1/2/ケーキマーガリン 180g/砂糖 180g/バニラエッセンス/レーズン 120g/牛乳大 1/卵

<作り方> ①レーズンは洗って空いりし、2~3ヶに切る。②マーガリンをゴムべらでクリーム状になるまで混ぜる。③砂糖を加えよく泡立てる。④卵を1個ずつ加え混ぜる。1つめしっかり、2つめほどほど、3つめ軽く。エッセンスを加えレーズンも加える。⑤ふるった粉とベーキングパウダーを混ぜ切り込むようによく混ぜる。⑥型にタネを流し、空気を抜く。⑦170℃に温めたオーブンに入れ40分位焼く。竹串を刺してすっと抜けたら良い。



33 パンケーキ

吉井瑞穂・春水 (中小場)

パンケーキっておいしいよね♡ プレーンとチョコと抹茶があります。

<材料>ホットケーキミックス/卵/牛乳/抹茶/チョコレート/生クリーム

<作り方>タネを作って焼く!! 生クリームを付けて食べて下さい。



34 ベルギーワッフル

林宏子 (伊佐市)

民泊で、高校生や中学生が泊まったときに、朝食として皆で食べます。

<材料>小麦粉/バター/卵/牛乳/ココアパウダー/ザラメ糖/BP

<作り方>①卵、牛乳、バターを混ぜる。②ふるった小麦粉に、ココアパウダー、ベーキングパウダー、ザラメ糖を入れて混ぜる。③ワッフルメーカーで焼く。



35 干し柿とさつま芋のおはぎ

千葉しのぶ (霧島市)

戦争中に食べた干し柿のおはぎの話から、ちょっと工夫して砂糖も入れてかわいいおはぎを作ってみました。

<材料>15個分-さつまいも(2種)各150g、砂糖40g/もち米1合/砂糖大4/粒あん100g

<作り方>①もち米を同量の水で炊き、半つぶしにし砂糖を混ぜる。②①を15等分し、粒あんを包み丸める。③②をさつまいもあん(ゆでてつぶし砂糖を混ぜる)で包み、つぶした干し柿をのせる。



36 ユズ皮の砂糖漬け

白坂ツル工 (鶴平)

できたものを焼酎に入れて、お湯割りで飲んだら美味しいそうです。

<材料>柚子/鬼柚子/砂糖/塩

<作り方>柚子・鬼柚子とも種を除いた全部を薄く切る。ビニール袋にそれぞれ入れて、砂糖と塩少々を入れたものに混ぜ合わせる。(柚子は1日、鬼柚子は2、3日) 汁が出てきたら漬けあがり。



37 りんごパイ

吉井恵璃子 (中小場)

春巻きに見えますが、春巻きではありません。ああ、できたてが美味しいのですが...

<材料>春巻きの皮/りんご/砂糖/レモン

<作り方>りんごを小さく刻み砂糖煮を作る。春巻きの皮で包み、揚げる。



38 かぶのオリーブ漬け

鶴田フデ子 (水俣)

<材料>カブ/オリーブ油/黒コショウ/すし酢

<作り方>



39 生姜の味噌煮

狩集由美 (熊本市)

梅干しはずっと作っていますが、生姜の味噌漬けは仕事で生姜の産地に行ってから。味噌漬けは初チャレンジです。

<材料>生姜 9月中に下漬(塩分6%) /漬床(あわせ味噌)

<作り方>①下漬-軽く生姜の皮をむいて、重量の6%の塩で下漬(重石は二倍)②二日位したら水が上がってくるので、その中で洗って、味噌床につけ込んで一年待つ。



40 大根の甘酢漬け

山本繁六 (牧ノ内)

<材料>大根/塩/鷹の爪/ゆず皮

<作り方>大根を拍子切りにし、塩少々をまぶしてしんなりに。水気を切って甘酢に漬ける。好みで鷹の爪、ゆず皮を混ぜる。



41 大根の梅こうじ漬け

宮北千恵子・隆志 (熊本市)

カオマンガイの添え物(タイではキュウリ)今の時期、キュウリがないので、大根のこうじ漬けにしました。

<材料>大根/梅酢こうじ

<作り方>(こうじ+塩)+梅酢→3週間→大根を漬けて1日



42 大根の酢漬け

鶴田フデ子 (水俣)

<材料>大根/塩/砂糖/酢

<作り方>1週間干した後、漬け込みます。



43 夏野菜の漬物

鶴田フデ子 (水俣)

<材料>キュウリ/白うり/みょうが/ゴーヤ/太秋カキの摘果したもの

<作り方>



44 白菜サラダ お漬物風

吉永麻実 (薄原 桜野)

人吉に住んでいたときに白菜がおいしい季節になると地域のおばさんがよく作っていた料理。おいしくてボールいっぱい食べていました。3年前から白菜がおいしくなると作ります。

<材料>白菜/人参/ゆず/塩昆布/生姜

<作り方>①白菜は葉はザク切り、白い部分は細切り、人参は細く千切りに。生姜も皮をむいて細く千切りに。②①と塩昆布を混ぜ合わせる。



45 ハヤトウリのワサビ漬け

白坂ツルエ (鶴平)

小さいの、皮が固くないのを選ぶ。ハヤトウリは10月から霜が下りるまでとれます。

<材料>ハヤトウリ 1kg-1.2kg/漬け汁 (チューブワサビ 1本・砂糖 140g・塩 30g)

<作り方>ハヤトウリは洗って4つ割りにする。最初に原材料をビニール袋などに合わせておき、切ったハヤトウリを漬け込む。水が出てきたら、天地返しみたいに混ぜ合わせる。2日くらい置いておくと味がなじむ。



46 味噌梅

吉井恵璃子 (中小場)

ドレッシングの副産物。これがご飯に合うんです。

<材料>梅/砂糖/味噌

<作り方>梅、味噌、砂糖を瓶に詰めて放置。しばらくしてから梅のみ瓶からあげる。



47 梅ドレッシング松本バージョン

吉井恵璃子 (中小場)

永松さんのお母さんに教えて戴きました。(松本さん) このドレッシングで私は野菜の美味しさに目覚めました。本当は横に生野菜を添えたかったのですが、雨で収穫できず残念でした!

<材料>梅/味噌/砂糖/らっきょう酢

<作り方>瓶に材料を入れる。そのまま放置。



48 おつまみセット (きむちくわ・银杏ちくわ)

吉井恵璃子 (中小場)

「肴は何かなかとや! ?」と和久が文句を言ったとき。(笑) 自分で詰めてました。それが意外に美味しかった!

<材料>ちくわ/キムチ/ぎんなん

<作り方>ちくわの芯に詰めます。



49 黒豆

吉井恵璃子 (中小場)

味は付いていません。煮ただけです。でも甘いでしょう。これが豆本来の味。ほのかな自然の甘みを堪能してください。

<材料> 黒豆

<作り方> 煮ます。



50 手作りビール

北岸和夫 (伊佐市)

<材料> モルト/砂糖/水

<作り方> ホップエキス入りモルト (輸入品)、砂糖 1kg、水 23L を発酵容器に入れ、予備発酵しておいたビール醸造用イーストを加え液体温度を 20~24℃に保ち 10 日間発酵、ビン詰めをして 2 週間ねかせてできあがり。



51 万石の甘酒

諸橋賢一 (越小場)

今年の万石と緒方こうじ屋の麴で作りました。

<材料> 万石/麴/しょうが/レモン

<作り方> ①万石を炊いてバラした麴と混ぜる。②60℃のお湯を加えてかき混ぜ、室温で24時間置く。甘酒完成。③できた甘酒にしょうが、レモンの皮と果汁を加えて完成。

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