Vol.2

並べて、眺めて、みんなでお味見！

家庭料理大集合！

2004.5.9

AIRINKAN

第2回「おいしい久木野・おいしい水俣　家庭料理大集合」ご報告

仙台にお住まいの地域づくり計画家にして地元学の元祖（元祖は二人いて、一人は水俣市役所の吉本さんです）の結城登美雄さんが始めた「食の文化祭」。この久木野版を、昨年12月に開催しました。この催しは、普段食べているものの良さを見直そうという趣旨で、地元学を食の分野でやっているわけです。

家庭料理を持ってきて、並べて、眺めて、最後は味見をしてみるという単純にして明解なイベントですが、商品開発のヒントもたくさんあって、非常に楽しく、波及効果も大きいものでした。

前回の波及効果は、前回のイベント当日からあって、家に帰って来るなり「次は○○ば作って出さんば。」と張り切っていた人が何人もいたそうです。愛林館でも、出品作の一つを商品化してみました。次回は1年後かなと思っていたのですが、当日の盛り上がりを見て、春には開催しようと考えました。

それで、第2回は5／9になったわけですが、久木野地区ではもう棚田の田植えの準備が始まっており、農繁期です。本当は4月上旬にしようと思っていたのですが、県知事選などもあって、ちょっと延びてしまいました。

前回は愛林館の全商品を始め、市内の加工所の商品もいただいたりして、約130皿が集まりました。今回は、愛林館の商品はカレーのみ、あとは呼びかけだけにしましたが、結果として83皿集まり、盛況でした。。地元の婦人会、農協女性部、農協職員からの声かけ、久木野地区へのお誘い文書全戸配布、学校の子供への文書配布に加え、熊日新聞、西日本新聞にお誘いの記事が出ました。

また、秋の県民文化祭では、ぜひ水俣・芦北地区全体でこのようなことをやりたいと伝えてあったので、県芦北振興局からも大勢来てくれましたし、県庁をはじめ、熊本市からも福岡市からもたくさんきてくれました。

熊本市の大豆耕作団の会員H夫妻、昨年度グリーンセミナー全回参加のS君も料理を持っての参加。パレスチナから研修に来ている医師も連れてきてくれました。田舎にはあまり来たことがないと語っていたので、良い機会ではなかったでしょうか。

近隣では、人吉からも栗の渋皮煮とともに参加してくれたグループ、芦北町の大野温泉センターでレストランを運営しているグループも来てくれました。
もちろん、地元久木野の皆さんも田植えで忙しい時期にいろいろと作ってくれました。さすがに2回目となると、見せ方が全回と違いましたね。葉とか花とかの飾りも多かったし、器もきれいなものが増えてきました。しかも、前回と同じものを出した人は誰もいなかったようです。同じでもいいんですけどね。愛林館のタイカレー・インドカレーくらいでしたね。素材としては、この時期らしく、竹の子、山菜、グリーンピースがたくさん出ました。

私個人は、昔チェンマイ料理屋で食べた豚の角煮がおいしかったので、それを自分なりに複製してみたものを出しました。ブロック肉を最初は鉄板で焼いて脂を出して、それからナンプラー・八角・カレー粉・みりんで味つけして煮ます。ちょっとぱさついたけど、まずまずの味だったかな。前回の目玉焼きよりは、なくなるのが早かった（というか、目玉焼きは最後まで残っていました）です。早くなくなると嬉しいですね。

今回は、写真撮影用台を用意し、机に並べる前に全部撮影しました。受付は少しはスムーズに行きました。運営には、たまたま居合わせたU君、熊大で私の授業を取ったKさん、N君、福岡のSさんなどに活躍してもらいました。

〒867-0281　熊本県水俣市久木野1071
TEL・FAX　0966－69－0485
http://www7.ocn.ne.jp/~airinkan/
airinkan@giga.ocn.ne.jp
愛林館 AIRINKAN

「おいしい久木野おいしい水俣　家庭料理大集合」募集要項

宮城県や大分県竹田市で開催されている「食の文化祭」を参考にして、愛林館では「第1回　おいしい久木野　家庭料理大集合」を15年12月に開催しました。久木野が中心でしたが、市内各地から140近い料理や加工品を提供していただき、大変楽しい行事となりました。

「久木野には、水俣には名物料理は特にないのでは」と思っていた皆さんも多かったのですが、たくさん集めて実際に眺めてみると、大変に豊かな食事であることがわかりました。

第1回の開催中から「こげんとで良かったいなあ」「次は○○ば出す」という声が盛り上がっていましたので、当初の予定を早めて5月に第2回を開催します。

前回同様、皆さんが作った家庭料理をお持ち下さい。それぞれの家庭で別々に食べている料理も、ずらっと並べてみると、きっと久木野や水俣のおいしさを感じさせてくれるに違いありません。
同じ名前で味付けの違う料理もあるでしょう。そういった違いを楽しみ、よその工夫をちょっとまねたりしてみませんか？

皆様どうぞご参加ください。

■場所:愛林館

■日時:5／9（日）　10 時まで　家庭料理持ち寄り
10 時～10 時 15 分　開会式・研修会
～スローフードと身土不二について～
10 時 15 分～11 時　お料理観察会
11 時～　お料理の味見

■参加費:料理を持ち寄る方は無料／そうでない方は研修費として500円

☆料理を持ち寄る方は、料理カード（愛林館にあります）に記入して下さい。当日でも可。

☆料理カードは後日報告書としてそのまま印刷します。料理を持ち寄った方には後日1冊進呈します。

☆料理を持ち寄るのは久木野地区の方に限定はしません。
他の地区からの参加も歓迎します。

☆買ってきた料理の持ち寄りはご遠慮下さい。

☆お料理は味見用なので、全員が満腹はできないかもしれません。

☆料理だけでなく、販売用の農産物の持ち込みも歓迎します。

■お問い合わせ・お申し込み
〒867-0281　熊本県水俣市久木野1071　愛林館　　TEL・FAX　0966－69－0485

協力:久木野地区婦人会（予定）・JAあしきた女性部（予定）・水俣市役所（予定）

目次

■おかず

1 あげ巻き ・・・

■ご飯もの

45　揚げ玄米一口おにぎり……沢畑　幸代……12
46　エビ入りサラ玉丼……水田　弘子……12
47　お花すし……松木　キヨ子……12
48　このしろ寿司……久保　彰子……12
49　山菜おこわ……本井　ヒロミ……13
50　シソ巻きずし……鶴田　フデ子……13
51　タイ風炒飯……愛林館……13
52　炊き込みおこわ（中華ちまき）……有馬　美保子……13
53　たけのこ飯……草野　ツタ子……14
54　巻きずし……中村　ツユ……14

■お菓子

55　あくまき……寒川　良子……14
56　いきなり団子……鶴田　スマ……14
57　おからアンダギー……吉井　征子……15
58　かぼちゃだんご……中村　ツユ……15
59　かるかん……福山　玲子……15
60　きんかん漬け……中村　ヨシ子……15
61　くずもち……渕上　トミ子……16
62　栗の渋皮煮……馬場　佳代子……16
63　黒糖まんじゅう……吉田　恵美子……16
64　サラ玉まんじゅう……田畑　千代子……16
65　そば大福……吉井　スイ子……17
66　チーズケーキ……堀　那美……17
67　豆乳ゼリー……吉井　マサ子……17
68　ニッケのゼリー……寒川　良子……17
69　にらまんじゅう……中村　タエ子……18
70　干し柿あんこのだんご……鶴田　フデ子……18
71　干しからいも……渕上　タエ子……18
72　まんじゅう……本井　ヒロミ……18

■漬け物

73　梅干し……中村　ヨシ子……19
74　サラ玉のラッキョー酢漬け……鶴田　フデ子……19
75　大根一夜漬け……松木　キヨ子……19
76　タケノコとフキのあっさり漬け……小島　トシエ……19
77　玉ねぎの辛漬け……渕上　タエ子……20
78　ニンジンみそ漬け……中村　タエ子……20
79　ワラビの漬け物（即席）……大川　和代……20

■その他

80　カリン酒……山下　敬子……20
81　どぶろく……沢畑　亨……21
82　ニッキ酒……寒川　良子……21
83　にんにくこしょう……山下　浩吉……21

1　あげ巻き

川口　美津子　　芦北町大野

平成 13 年から大野温泉直売所に出しています。

＜材料＞南関あげ　１枚/干し大根　２本/人参/かまぼこ/ベーコン/小松菜/ちくわ

＜作り方＞１．あげは水炊きして水を捨て、砂糖、醤油を入れて炊く　２．小松菜は湯がき、大根、人参、その他の具材を砂糖、醤油で炊く　３．最後にあげで巻く

2　いためもの

寒川　ミヨ子　　久木野・寒川

サヤエンドウたけのこの季節に作ります。

＜材料＞たけのこ/さやえんどう/手作りコンニャク/醤油/みりん/塩

＜作り方＞小さく切って炒めるだけ

3　ウド

小島　トシエ　　久木野・野田

＜材料＞ウド/味噌

＜作り方＞ウドを取ってきて、切って水にさらしました

4　ウドの南蛮漬け

有馬　美保子　　越小場・日当野

＜材料＞ ウド

＜作り方＞１：ウドはスライスした後、ゆでます　２：熱いうちに酢、醤油、砂糖、トウガラシをかけ、最後にごま油をかけます

5　ウドのバター炒め

有馬　美保子　　越小場・日当野

＜材料＞ウド/バター

＜作り方＞ウドをスライスしてバターで炒め、塩・コショウで味つけします

6　おいもさんがころんだ！！

寒川　和美　　久木野・寒川

里芋の小さいのはむくのが面倒ですね。いつも捨てられていたのが、いつだったか熊日新聞「まいらいふ」に料理が載っていたのを参考にしました。

＜材料＞里芋/油/砂糖/醤油/ごま/片栗粉

＜作り方＞１：里芋を洗って５分くらいゆでると、皮がつるっとむけます　２：それに片栗粉をまぶし、油で揚げます　３：砂糖、醤油を適量で味をつけ、ごまをふりかけ、できあがり。

7　おからと玉ねぎの酢のもの

池田　千恵子　　宝川内

おからの食べやすい方法を聞きましたが、おいしい色づけができないか考えた末、ラディッシュの色を使うことを思いつきました。玉ねぎの酢漬け風でもあり、食卓にちょっと添えるとまた一品という感じで、おいしく食べています。

＜材料＞おから　１袋/玉ねぎ　大１個/ラディッシュまたは赤かぶ　適当に/ラッキョウ酢　１カップ

＜作り方＞１：おからを充分いる　２：さまして、ラディッシュ、玉ねぎの細切り、ラッキョウ酢を入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やしてから食べる

8　唐芋のフルーツサラダ

吉井　スイ子　　古里・中小場

＜材料＞唐芋/みかん缶/りんご/干しぶどう/マヨネーズ

9　くさぎなの佃煮

渕上　タエ子　　長崎

野菜の少なくなる時重宝します

＜材料＞乾燥した葉１００ｇ/砂糖　２００ｇ/みりん１／３カップ/塩　２０ｇ/濃口醤油　少々

＜作り方＞１：乾燥した葉を水に戻す　２：カップ１の水で炊く　３：砂糖、みりん、塩を加え、塩加減を見ながら煮詰める　４：煮詰まったら濃口醤油で調える

10　草木場炒め物

出水　幾代　　芦北町大野

今の季節（5 月）の新芽でとても苦い葉っぱです。昔から田舎ではあったものです。

＜材料＞ごま油/草小場/コーサンたけのこ/油揚げ/白子/コショウ少々/みそ/砂糖/みりん

＜作り方＞鍋に油をひき、コーサンたけのこ、草小場を入れて炒め、油揚げ、白子を入れて砂糖とみりんか料理酒で溶いた味噌を入れてよく混ぜコショウ少々入れました。

11　クレソンの柚子ごしょうパスタ

小原　佐智子　　越小場・日当野

４、5 年前からたまに作っているのですが、今の家に移り住んでからはクレソンが豊富に手に入るので、よく作るようになりました。

＜材料＞４人分/クレソン　400g/スパゲティ　400g/柚子こしょう　大１/塩適宜/油　少々

＜作り方＞１：クレソンは食べやすい大きさに切り、フライパンでさっと炒めて柚子こしょうを加えて味つけしておく　２：スパゲティは塩を加えた熱湯で堅めに茹で、ざるに上げて軽く水気を切った後、フライパンに移しクレソンとともに軽く炒める★味つけは使う柚子こしょうの塩分や量によって、塩気が足りない場合があるので、塩やめんつゆなどを加えて味を調節するといいです。

12　激辛タイカレー

愛林館　　久木野・駅前

サリークィーンのご飯で食べると一層おいしいです。

13　こづき豆腐

中小場大豆研究会　　古里・中小場

＜材料＞大豆/醤油/砂糖/みりん

14　ごまゴマきゅうり

堀　那美　　熊本市

ちょっとした酒のつまみによいです

＜材料＞きゅうり（あるしこ）/塩　少々/ごま油

＜作り方＞きゅうりを塩もみし、食べる直前にごま油を入れるだけ。超簡単ですみません！！

15　こんにゃく

水源亭　　久木野・寒川

夏に水源亭で作ってます

＜材料＞こんにゃく/ハイあく

16　昆布の佃煮

水源亭　　久木野・寒川

夏にビールのつまみとして作っています。

＜材料＞昆布/こしょう/ごま/醤油/砂糖/酢/みりん

17　里芋のおから煮

岡崎　照子　　芦北町大野

子どものころ母が作っていたのに、牛乳を加えて作ってみました。

<材料>里芋　４～５個/人参　1/3 本/大根　５～６センチ/油揚げ　半枚/ちりめんじゃこ　大３/水　１ｃ/牛乳　１ｃ/おから　200g/ねぎ少々（自分の好みで）/（調味料）/塩/うす口醤油　大１/砂糖　大２//

<作り方>１．里芋は皮をむいて、７㎜ 幅の半月切り、またはいちょう切り人参と大根は２～３㎜ 幅のいちょう切り、油揚げも同じ大きさに切る　２．鍋に水と牛乳を入れ、１とちりめんじゃこを加えて煮る　３．材料に火が通ったら調味料を入れてひと煮立ちさせ、おからを加えて火を通し最後に小さく切ったねぎを加えて混ぜたらできあがり（味は自分の好みで）

18　サラダ

吉田　幸代　　熊本市

<材料>卵/チーズ/キュウリ/キャベツ/かにかま/玉ねぎ

<作り方>材料を食べやすい大きさに切り、塩・胡椒・マヨネーズで味付ける

19　サラ玉とワカメの酢の物

草野　ツタ子　　久木野・下鶴

<材料>サラダ玉ねぎ/ワカメ/酢/砂糖/塩/ごま少々

20　サラ玉とわかめの酢の物

水田　弘子　　初野

サラ玉のシャキっとした食感が最高。サラ玉の甘味もそのまま。/酢の物では最高！と思っています。

<材料>サラ玉ちゃん/わかめ/きゅうり/シーフードかまぼこ/漬け物酢

<作り方>１：サラ玉ちゃんを縦半分に切って、ざくざく櫛形に切る２：塩を少々でざっと揉む３：水に戻したわかめも切る４：きゅうりを薄切りにする５：シーフードかまぼこも適当に切る６：漬け物酢であえる７：すりごま等を上にふりかけても

21　サラ玉のおかかサラダ

水田　弘子　　初野

とても簡単！ サラ玉ちゃんをスライスしておかかを載せるだけ。毎日何度でも食べるオイシイ！ サラダ。血液サ・ラ・サ・ラ！ お好みのドレッシングで、、、醤油、マヨネーズ、酢何でも。

＜材料＞サラ玉ちゃん/おかか（鰹節）/いろいろ、調味料

22　サラ玉のステーキ

水田　弘子　　初野

とても簡単！　サラ玉ちゃんをさっと焼くだけ。肉の代わりに玉ねぎで。甘くておいしい！ 子供たちにも大好評。

＜材料＞サラ玉ちゃん/塩・コショウ/爪楊枝

＜作り方＞１：サラ玉ちゃんを１ｃｍの厚さで輪切りして、爪楊枝で刺して止める　２：まな板に並べ、塩・コショウを適宜ふりかける　３：フライパンかホットプレートで両面をさっと焼く

23　地鶏卵焼き

山澤　シズヨ　　越小場・本井木

平成 15 年3 月頃より、お弁当や鉢盛の注文の時など作っています。地元で採れた野菜など安全な野菜など食べさせているので、安心安全をモットーとした卵焼きです。

＜材料＞卵/塩/砂糖/だし汁

＜作り方＞火を弱めじっくり焼きます

24　スナップエンドウののりびたし

小原　佐智子　　越小場・日当野

今年初めて育てたスナップエンドウが豊作で、いろいろな料理法を試していたのですが、「家の光」5 月号に載っていたこの料理がとてもおいしくて、それからはしょっちゅう作っています。

＜材料＞４人分/スナップエンドウ　300g/のり（全形）２枚/タレ　酢　大１/　　醤油　大１/　　生姜汁　小１/　　砂糖　小１／２/塩　適宜

＜作り方＞１：タレを作る　２：スナップエンドウは筋を取り、塩を入れた熱湯で歯触りが残るくらいに茹で、ざるに上げてあら熱を取る　３：のりは火でさっとあぶって、細かく砕く　４：スナップエンドウをタレであえて、のりを加えて一混ぜする

25　大根ステーキマスタードソース

堀　那美　　熊本市

料理の本を見て作っていたら、途中で別のを見ていたことに気づいたが、食べたらまあまあだったのでそれから作るようになりました。

＜材料＞４人分/大根２／３本くらい/チキンブイヨン１個/湯　ひたひた/塩少々/油　大１/マヨネーズ　大２/マスタード　小２/いんげん（あるしこ）

＜作り方＞１：大根を輪切りにし、隠し包丁を入れる　２：油で両面を焼く　３：２に湯を入れ、チキンスープの素を１個入れる　４：コトコト煮る。透き通ったら、塩で整える　　５：マヨネーズとマスタードをあえて乗せる　６：彩りに、さやいんげん（本日は天草産）を添える

26　大豆とたけのこの煮物

大城　貴美恵　　福岡市

＜材料＞大豆/たけのこ

27　たけのこと卵の炒め物

寺床　泉　　大川・寺床

たけのこがたくさんあって煮物ばかり食べていてあきてしまい、何か変化をと思い卵もたくさんあったので作ってみました。

＜材料＞たけのこ/卵/だし/醤油/砂糖/ナンプラー/油

＜作り方＞１．たけのこは細く切る　２．フライパンに油を入れ熱してからたけのこを入れ炒める　３．少ししてから、調味料を入れ味を整える　４．卵を割りほぐして入れて混ぜて、味見して調味料を少し入れて味を整える

28　たけのこの卵とじ

下鶴　カツ子　　久木野・下鶴

たけのこのシーズンには必ず作ります。保存しておけば夏でも作れます。

＜材料＞たけのこ/卵/うす口醤油/みりん/砂糖/山椒/油/だしの素/ちくわ

＜作り方＞ゆがいてあく抜きしたたけのこを油で炒め、味付けして、卵とじして混ぜるだけ

29　たけのこのフライ

下鶴　カツ子　　久木野・下鶴

シーズンには必ず作ります。

＜材料＞たけのこ/メリケン粉/だしの素/塩少々/みりん/砂糖/油/しょうが/こしょう/山椒

＜作り方＞ゆがいてあく抜きしたたけのこを、メリケン粉に味付けして、混ぜて油で揚げる

30　たまごとじ

前田　縫子

＜材料＞たけのこ/卵/砂糖/醤油

31　ちりめん山椒

河野　世津　　芦北町

2 ～3 年前から作っています。父に習いました。庭の山椒の木に若葉がついた頃（4 ～5 月）に作ります。

＜材料＞山椒の葉/ちりめんじゃこ/砂糖/醤油/酒

＜作り方＞１：フライパンを熱する　２：油を熱し、じゃこを香ばしく炒める　３：砂糖、醤油、酒の順番に入れる　４：火を止めて、山椒の葉のみじん切りを混ぜる

32　鶏肉の唐揚げ

溝口　ケイ子　　久木野・駅前

日常食べている唐揚げです。子ども達が、喜んで食べてくれた、子育ての頃の思い出の一品です。

＜材料＞鶏肉

33　なっピー

杉本　幸生　　熊本市

行きつけのイタ飯屋のメニュー。納豆の香りがたまらない逸品。

34　煮卵

小島　トシエ　　久木野・野田

＜材料＞卵

＜作り方＞玉子をゆがいて、味を付けました

35　冷や汁

山戸　理加　　あさぎり町

夏の暑くて食欲がない時に作っています

＜材料＞味噌/いりこ/きゅうり/シソの葉/ごま

＜作り方＞１：いりこでだしを取って、具の入っていない味噌汁を作る　２：冷えたら、きゅうりとシソの葉を入れる　３：好みでごまを入れる

36　ふきのきんぴら

小島　トシエ　　久木野・野田

＜材料＞フキ/唐辛子/ごま/にんにく

＜作り方＞フキを唐辛子できんぴらにして、ごまをかけました

37　フキの佃煮

福山　玲子　　越小場・本井木

＜材料＞フキ/醤油/みりん/砂糖

＜作り方＞１：フキは２回ほど炊いてゆで汁を捨て、あくを取る　２：醤油、みりん、砂糖で煮ふくめる

38　ふきの煮物

小島　トシエ　　久木野・野田

＜材料＞フキ/唐辛子/

＜作り方＞フキの皮をむいて、たきました（いりこだし）

39　豚の角煮チェンマイ風

沢畑　亨　　久木野・駅前

チェンマイに行ったとき、食べておいしかったので、それに近いものを作りました。

＜材料＞豚バラ肉/ナンプラー/みりん/八角/カレー粉

＜作り方＞１．バラ肉を鉄板で焼く　２．煮る　３．しばらく冷まして、浮いた油を捨てる

形を整え、油で揚げてできあがりです

40　古里揚げ

中村　タエ子　　古里・中小場

5 ～6 年ほど前から、豆腐を作ったときに出るおからで何かできないか考えて作ったのが最初です。

＜材料＞約 22 個分/おから　300g/小麦粉 50g/砂糖 50g/塩 小１/ごぼう 100g/人参 50g/にら 50g/ちりめんじゃこ 50g

＜作り方＞１．ごぼう、人参は小さめのささがきにして、ごぼうは水につけてアクを抜く。ニラはざく切りでかまいません　２．おから、小麦粉、砂糖、塩をボールに合わせて水気を切ったごぼう、人参、ニラを混ぜて、小判型に

41　マイルドインドカレー

愛林館　　久木野・駅前

サリークィーンで食べるとおいしいです。

42　味噌味きらず

林田　薫　　芦北町大野

結婚した当時から。。。何もできない年だったので、やさしいおばちゃんに教えていただきました。

＜材料＞おから/にんじん/大根/くらげ/竹の子/味噌/砂糖/薄口醤油

＜作り方＞１：にんじん、大根、くらげ、竹の子を小さめに刻んで油で炒めます　２：薄口醤油で軽く味をつけ、前もっておからに味噌を絡ませておいたものを入れ、砂糖を入れる

43　ワカメの酢の物

田畑　千代子　　袋

＜材料＞わかめ/玉ねぎ/きゅうり/人参

＜作り方＞漬け物酢であえました

44　我が家の定番！！おからコロッケ

狩集　由美　　古里・中小場

昨年から作り始めました。普通のジャガイモを使ったコロッケは中学生から作り始めて得意としていました。水俣に来て大豆耕作団に加入して、大豆をいただくので豆腐を作り始めたのがきっかけ、豆腐を作れば自ずと「おから」も出るので、その活用法です。但し、手絞りで豆乳を絞るので「おから」も十分おいしいです。

＜材料＞１個 40g で約 35 個分/おから　700g/かぼちゃ　1/4 個（300g）/人参 80g/玉ねぎ　（300g）１個/ミンチ（合い挽きか豚）　300g/塩　小１/酒、コショウ　適宜/卵　１個/揚げ油　適宜/卵　１個/小麦粉、パン粉　適宜

＜作り方＞〈下ごしらえ〉１．かぼちゃは皮をむいて茹でてつぶす　２．人参、玉ねぎはみじん切りにしてサラダ油で炒めて塩、コショウ　３．ミンチも炒めてぱらぱらになったら清酒を小さじ１くらいかけて汁気をとっておく（仕込み）　４．おからを大きめのボールに入れて、下ごしらえした１，２，３の材料を一気に入れて混ぜ合わせる　５．おおかた混ぜ合わせたら卵を溶いて混ぜ合わせる　６．俵型に握っていく　７．小麦粉、卵、パン粉の順につけて、油で揚げればできあがり

45　揚げ玄米一口おにぎり

沢畑　幸代　　久木野・駅前

愛林館であった「玄米料理教室」で習ったものです。玄米はそのままでも美味しいのですが、揚げると香ばしくなりいっそう美味しい!

<材料>玄米/（久木野産）/塩/すりごま/サラダ油/ごま油

<作り方>１．圧力釜で、玄米を炊く　２．ご飯に塩とすりごまを混ぜる　３．適当な大きさにおにぎりを作る　４．サラダ油とごま油を混ぜた油で揚げる

46　エビ入りサラ玉丼

水田　弘子　　初野

忙しいとき、何にもない時。簡単にできて、おいしい丼もの。

<材料>サラ玉ちゃん/干し桜エビ/卵/うす口醤油/砂糖/人参/きぬさや（あれば少々、彩りに、、）

<作り方>１．サラ玉ちゃんを立て半分に切り、くし形にざくざく切る　２．人参は細切り、絹さやもサッと茹で同様に　３．人参、サラ玉を油でサッと炒め砂糖、薄口しょうゆで味付けし、汁物を作り（干しエビも）できあがりに溶き卵を入れて火から下ろす　４．丼にご飯を盛り、できた卵汁を上にかける　５．彩りに絹さやの青みを載せる

47　お花すし

松木　キヨ子　　久木野・暖谷

<材料>しいたけ/人参/はす/あげ/グリンピース

48　このしろ寿司

久保　彰子

八代の郷土料理で、母から教わって作りました。

<材料>７人分/このしろ　７匹/ご飯　１ｋｇ/　砂糖　大２/　酢　６０ｇ/　すりごま　大２/生姜　１片/塩　少々

<作り方>１：このしろを背開きにする　２：塩をして、少し寝かす　３：酢洗いして、そのまま酢に漬け込む　４：ご飯に調味料を混ぜる　５：４をこのしろにはさむ

49　山菜おこわ

本井　ヒロミ　　越小場・本井木

平成 15 年3 月～エムズシティのおろろんこに土・日曜日に出します。

<材料>もち米/ごぼう/しいたけ/人参/たけのこ/わらび/ぎんなん

<作り方>もち米で下味をつけた具を混ぜて蒸します

50　シソ巻きずし

鶴田　フデ子　　久木野・鶴平

ちょっとした弁当に、農繁期などに作ります。

<材料>巻きずしのり/梅シソ漬けのシソ/いりゴマ

<作り方>１，赤い梅シソを絞りまな板の上で小さく叩き２，ご飯に混ぜる、この中にいりゴマも入れる３，巻きずしと一緒の作り方ですぜひこれから忙しい時期に作って田んぼ、畑でも食べられる一品にしてください

51　タイ風炒飯

愛林館　　久木野・駅前

サリークィーンですからとってもおいしいです。

52　炊き込みおこわ(中華ちまき)

有馬　美保子　　越小場・日当野

結婚したすぐの頃、近所の方に教えてもらいましたが、材料費に結構かかるのが大変でした。久木野に来てからは、焼き豚と干しエビだけ買えばすぐにできるので、うれしくて今の時期よく作ります。

<材料>もち米　２合/干し椎茸/干しえび/ゆで竹の子/焼き豚/ねぎ

<作り方>１：ネギを油とごま油で軽く炒める　２：干し椎茸、干しエビ、ゆで竹の子、焼き豚のみじん切りしたものを炒める　３：干し椎茸の戻し汁250CC、酒大１、醤油大１．５、砂糖小１２、鶏がらスープの素小１２、コショウ少々を入れ、米も加えて汁気がなくなるまで炒める　４：炊飯器で普通に炊く

53　たけのこ飯

草野　ツタ子　　久木野・下鶴

＜材料＞タケノコ/うるち米　３合/もち米　３合/酒/うす口醤油//

＜作り方＞材料を入れて炊くだけです

54　巻きずし

中村　ツユ　　古里・中小場

たまに作ります。

＜材料＞のり/めし/三つ葉/しいたけ/かんぴょう/人参/卵焼き

＜作り方＞普通

55　あくまき

寒川　良子　　久木野・寒川

＜材料＞もち米/あく

56　いきなり団子

鶴田　スマ

＜材料＞唐芋/あんこ/米粉/砂糖

57　おからアンダギー

吉井　征子　　古里・中小場

おからがたくさんできたときにおやつとして作っています。

<材料>おから/ホームケーキミックス/ごま（少々）/油/卵

<作り方>

58　かぼちゃだんご

中村　ツユ　　古里・中小場

ずっと前から作っています。

<材料>小麦粉/ホームケーキミックス/かぼちゃ/小豆あんこ/砂糖

<作り方>普通

59　かるかん

福山　玲子　　越小場・本井木

<材料>里芋/卵白/砂糖/かるかん粉/（そば粉、かぼちゃ）

<作り方>１：卵白と里芋をミキサーにかける　２：ボールに取り出し、砂糖を加え、かるかん粉を混ぜる　３：型に流し、蒸し器で２０分くらい蒸す

60　きんかん漬け

中村　ヨシ子　　古里・中小場

<材料>きんかん

<作り方>漬ける

61　くずもち

渕上　トミ子　　長崎

集会の時、遊びに出かける時に作ります

＜材料＞黒砂糖/本くず/きな粉

＜作り方＞１：黒砂糖は削って鍋に入れ、くず粉も加え、水を少しずつ加えといて混ぜる。（あとこす）　２：火にかけて木しゃもじでまんべんなく混ぜながら、しっかり火を通す。全体が透きとおって腰が出るまで火を通す。３：バットに流して冷やし、固める　４：食べやすく切ってきな粉にまぶす

62　栗の渋皮煮

馬場　佳代子　　人吉市

＜材料＞栗

63　黒糖まんじゅう

吉田　恵美子　　芦北町大野

H13 年から温泉センターに出しています。

＜材料＞水　１ｃ/黒糖　400g/卵黄　３個/ソーダ　小３/薄力粉

64　サラ玉まんじゅう

田畑　千代子　　袋

＜材料＞40 個分/阿蘇の雪　1 kg/砂糖　80g/食塩　10g/マーガリン　30g/ドライイースト　10g/ベーキングパウダー　10g/水　500cc/具材（たまねぎ、豚肉、カレールウ）

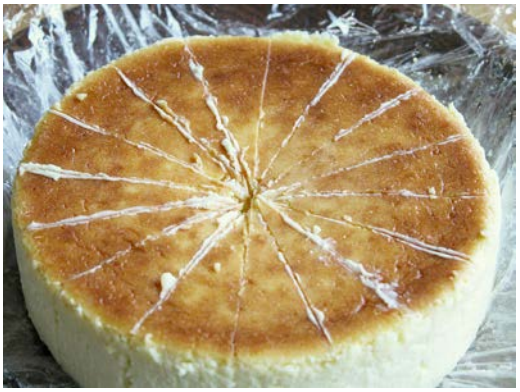
＜作り方＞1．イーストを上記の水の一部にとかしておく　2．マーガリン・イースト・具材以外のものを良く混ぜ合わせる　3．２に、水で溶かしておいたイーストと残りの水を加え、良く手でこねる（生地がまとまったら、作業台にたたきつけるようにして５～６分こねる）　4．生地をまとめて、乾かないようにして 20～30 分休ませる（生地温度 26～28℃にこね上げる。冬は温水、夏は冷水使用）　5．休ませた生地を 40～50g に計量して軽く丸め、10 分休ませて具材を包餡する　6．シリコンペーパーを敷いた上に並べ、暖かいところで 20 分間休ませて

65　そば大福

吉井　スイ子　　古里・中小場

<材料>そば粉　１ｃ/もち米の粉　１ｃ/砂糖　大１/水　２ｃ/（あんこ）/小豆/砂糖/塩少々/片栗粉

<作り方>１．鍋にカップ２の水を沸騰させた後、弱火にして合わせた粉類を少しずつ入れ、粉が団子状になるまで練る　２．煮えたら片栗粉を敷いた上にあけ、団子を作るようにして丸めたあんこを入れて作る



66　チーズケーキ

堀　那美　　熊本市

２年位前、知人に聞いて。たくさんの外国の方にもＯＫでした。

<材料>クリームチーズ　200ｇ/砂糖　60～80ｇ（本日は 60ｇ）/卵２個/レモン汁　大２/生クリーム　200cc/（本日は植物性低カロリー）

<作り方>１：全部の材料をミキサーで混ぜる。　ハンドミキサー３分、ミキサー１分。　２：オーブンを 200℃で予熱。　３：型にマーガリンまたはバターを塗り、１を入れる。　４：200 度で焼く。夏は 30～35 分、冬は 45～50 分。　５：あら熱を取り、冷蔵庫へ。保存時間は４時間から２日。　４時間でうまいが、２日ならたいがうまか。

67　豆乳ゼリー

吉井　マサ子　　古里・中小場

68　ニッケのゼリー

寒川　良子　　久木野・寒川

<材料>ニッケ酒/ゼリーの素

69　にらまんじゅう

中村　タエ子　　古里・中小場

＜材料＞30 個分/皮/小麦粉　300g/ソーダ 小１/塩　小１/砂糖 150g/にら 50g/水 150cc//栗（つぶしたもの）　１kg/砂糖 300g/塩 小１

＜作り方＞１．ニラと水は、ミキサーにかけ細かくペースト状にする　２．ボールに皮の材料、１を入れ、混ぜ合わせる（これで約 30 個分となる）　３．つぶした栗、砂糖、塩を混ぜ合わせ、丸く成形し皮に包んで成形して蒸し器で蒸す（中火で約 12 分くらい）

70　干し柿あんこのだんご

鶴田　フデ子　　久木野・鶴平

自分のアイディア、おやつ、孫の大好きだんごで良く作る。

＜材料＞干し柿（二つ割りで種を取っておく）/米粉/紫イモ（裏ごし）/砂糖

＜作り方＞１．米粉に紫イモの裏ごししたのを入れる。砂糖を入れて、耳たぶくらいにこねる　２．まな板の上で（ラップを敷き）のばし、中央に柿を入れて巻く　３．蒸し器で 10 分位、できあがります　※蒸し器の中にクッキングシートを敷いてその上におく

71　干しからいも

渕上　タエ子　　長崎

甘藷は取り秋に余った分で作っておきます

＜材料＞

＜作り方＞１：芋を煮て皮をむき、１ｃｍ位に切って干す　　（カラスに注意）　２：蒸してつき込んでダンゴにしてもよい　３：焼いて、焼きたてをおやつに

72　まんじゅう

本井　ヒロミ　　越小場・本井木

H1 5 年3 月～　エムズシティに出品

＜材料＞強力粉/薄力粉/卵/砂糖/ソーダ/よもぎ/黒砂糖/そら豆のあんこ

73　梅干し

中村　ヨシ子　　古里・中小場

<材料>うめぼし

<作り方>漬ける

74　サラ玉のラッキョー酢漬け

鶴田　フデ子　　久木野・鶴平

水俣のサラダ玉ねぎがブームとなり、に作れるものと思い！ 5-6 年前から作っています。大人気です。今が作る時期です。

<材料>サラダ玉ねぎ/とうがらし/ラッキョー酢/好みで氷砂糖/昆布

<作り方>１．玉ねぎは皮をむく　２．４～６切れくらいに切り、軽く塩　３．のりビン他に玉ねぎを入れラッキョー酢を入れるだけです（好みで唐辛子、氷砂糖少々）　※サラ玉とトマトの共酢漬けも同じように作ります。このときは２～３回分ずつ作ると良いでしょう（トマトは皮をむき好みで切る）

75　大根一夜漬け

松木　キヨ子　　久木野・暖谷

<材料>大根/りんご/にんじん/大根葉

76　タケノコとフキのあっさり漬け

小島　トシエ　　久木野・野田

旬の漬け物としていつも作ってます。

<材料>タケノコ/フキ/とうがらし/ゆず皮/あっさり漬け物

<作り方>材料を茹でて漬け込みます

77　玉ねぎの辛漬け

渕上　タエ子　　長崎

＜材料＞玉ねぎ

＜作り方＞１：玉ねぎを一度酢漬けにします　２：水切りをして、朝鮮漬けの素を混ぜます

78　ニンジンみそ漬け

中村　タエ子　　古里・中小場

＜材料＞人参/味噌/みりん

＜作り方＞１．塩漬けする　２．少し乾かして、味噌みりんを混ぜたものに漬ける

79　ワラビの漬け物（即席）

大川　和代　　大川

ワラビは採ってよし、食べてよし。ワラビ採りに行くと、心が満たされます。4 月中旬に採ったワラビの即席漬けを今年初めて冷凍してみました。そして、昨日の午後、解凍してみました。

＜材料＞

＜作り方＞ワラビを茹でるワラビをボールに並べソーダを振りかける（ソーダの加減が大事です）たっぷりの熱湯をかけふたをし、、６～７時間経ったら水で洗う作り方　１．よく水切りしたワラビを適当に切る　２．JA のあっさり漬けの素、愛林館のゆずごしょうとワラビと混ぜ合わせる　※あっさり漬けの素は材料１キロに小袋一つ（30g）が基本ですがワラビは味がしみこみやすいので 20g にしました。ゆずごしょうは小さじ１強くらいいれましたが、多めに入れた方がおいしく感じます。

80　カリン酒

山下　敬子　　久木野・山上

＜材料＞カリン/氷砂糖/ホワイトタカラ（35℃）

＜作り方＞材料を重ねて作る。だいたい３ヶ月で完成

81　どぶろく

沢畑　亨　　久木野・駅前

82　ニッキ酒

寒川　良子　　久木野・寒川

<材料>ニッケ/氷砂糖/焼酎

83　にんにくこしょう

山下　浩吉　　久木野・山上

<材料>にんにく/こしょう/ゆず（少々）/塩

<作り方>１．材料をミキサーにかける　２．小さな容器に詰めて、塩で漬ける（約６ヶ月）

wonderful home cooking

水俣市久木野ふるさとセンター・愛林館