

Vol.3

並べて、眺めて、みんなでお味見！

家庭料理 大集合！



2004.10.31



AIRINKAN

「第3回 おいしい久木野 家庭料理大集合」ご報告

今回は、県民文化祭の「物産館 スローフードの文化祭」の一つにもなっています。また、県民文化祭と同じく10/23に始まった「まちの駅」キックオフイベントの一つでもありました。

例によって、事前申し込み一切不要で料理の参加を呼びかけました。この方式は当日までいくつ集まるのかわからないので主催者は不安ではありますが、参加する方としては気が楽です。今日参加した人からは「今朝まで何を作ろうか迷っていて、朝食後に献立を考えた」という声もありました。事前申し込み方式であれば、こういった方は参加しなかったに違いありません。

また、3回目になって、料理を受け取って、写真を撮って、料理カードを記入して、という一連の流れがようやく確立できました。その辺をてきぱきとこなしてくれた市役所から来た助っ人の諸君、会場でいきなり助手に動員したOさん、Kさんには感謝しております。

さて、各家庭から集まった料理は今回は76種類になりました。これまでは愛林館の商品もいくつか並べていましたが、今回は商品なしでこれだけの数。全戸配布の愛林館だよりで呼びかけ、料理カードも全戸配布し、さらに学校の児童生徒にも配ってもらいましたが、事前に新聞記事が出ず、うっかりして市報にも載せ損なっていたので、ちょっと心配だったのです。朝、続々と愛林館に集まる皆さんを見て、ほっとしました。

県民文化祭の一部ということで、折り込みチラシも入ったせいか、普段あまりお見かけしないお客さんも多数来てくれました。また、食の分野で有名人を多数含むゲストが来てくれました。今回のイベントは、宮城県宮崎町で始まった「食の文化祭」をまねたもの。その創始者の結城登美雄さんも来てくれたので、開会式で挨拶をしていただきました。結城さんの考えを私なりに消化してやってみたのですが、結城さんにはどう見えたことでしょうか。宿題を出した学生のように、ちょっと緊張しました。他にも、増刊現代農業の編集長K氏をはじめ、その筋の有名人多数。どういう感想だったか、後日聞いてみたいところです。

料理の方は、秋の味覚の代表としてはお米。新米の時期ですから、お米そのものを味わうものが多かったです。色がきれいだったのは、ほうれん草が皮に入って鮮やかな緑のまんじゅう。また、マドレーヌやチャーハンなどで5人の中学生が参加しました。10代の参加は始めてでした。どれもおいしかったです。

今回は、料理の作者がわかりやすいようにと、参加者には名札をつけてもらいました。食べ物を中心にしておしゃべりはとても弾んでいたようです。

私個人は、今回は豚足のタイ風煮（八角、カレー粉、ナンプラー、黒砂糖、みりんできつくりと煮込んだもの）、春菊のおひたし（青物なら何でもいいのだが、前日に直売場に行ったら春菊があったので）を出品しました。「予想を裏切って豚足がおいしかった」という失礼な感想が続出でしたが、私がちょっと本気を出せばこんなもんです。えっへん。

閉会式では、その時にいた遠来者の福岡のライターSさん（3回とも皆勤）にも感想を述べてもらいました。今回はお持ち帰りを解禁する時間をきっちり指定したのも良かったと思います。やはり11時30分には食べ物はほとんどなくなっていました。

延長戦として、そば・こんにやく・豆腐づくり教室を午後を開きました。希望者が意外に少なかったので、みっちり勉強できて良かったのではないのでしょうか。

料理を見ながら皆がしゃべる時間の賑やかさは、何とも言えず楽しいものです。この雰囲気がある限り、今後も家庭料理大集合は続けます。皆さんもぜひご参加下さい。 愛林館館長 沢畑亨

〒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



第3回 おいしい久木野 おいしい水俣 家庭料理大集合！募集要項

家庭料理を、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。

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、きっとそれぞれの地域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？

皆様どうぞお気軽にご参加ください！

今回は、午後に豆腐づくり・そば打ち・こんにゃく作り体験も行います。こちらは参加費お一人1050円で、お持ち帰りできます。

■場所:愛林館

■日時:10月31日(日)

9時～10時 …… 受付
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
13時～15時 …… 手作り教室(豆腐・そば・こんにゃく)

■参加費:料理を出品する方は無料／そうでない方は研修費500円
午後の手作り教室は別に1050円

■事前のお申し込みは不要です。当日10時までに料理を愛林館で作って下さい。

■料理を出品する方は、料理カード記入して下さい。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。
料理を出品した方には後日1冊進呈します。

■料理を出品す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。
※買ってきた料理の出品はご遠慮下さい。

■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。

■販売用の農産物の持ち込みも歓迎します。

主催:水俣市久木野ふるさとセンター・愛林館
協力:久木野地区婦人会・JAあしきた女性部・水俣市役所・熊本県芦北地域振興局

目次

■おかず

1	おひたし	沢畑 亨	1
2	かぼちゃサラダ	鶴田 フデ子	1
3	かぼちゃのサラダ	野田 亮子	1
4	カボチャの煮物	北本 直子	1
5	上熊本風 堀家 なんちゃってサモサ	堀	2
6	キビナゴの南蛮漬け	沢畑 幸代	2
7	きんぴらごぼう	松木 キヨ子	2
8	黒大豆からいものあげ	寒川 ミヨ子	2
9	黒大豆の煎り煮	野田 四郎	3
10	小魚の三杯酢	中村 安子	3
11	しいたけのつくだに	寒川 裕子	3
12	しそ入りこんにゃく	吉井 征子	3
13	しそカツヲ	吉井 征子	4
14	ジャガイモとキノコの炒め物	小原 佐智子	4
15	ぜんまい油いため	中村 ヨシ子	4
16	大根なます	中村 ヨシ子	4
17	大根葉のゆず味噌和え	寒川 マツモ	5
18	つわんこのきんぴら	小島 トシエ	5
19	といもと昆布の煮物	古里 キエ	5
20	といもとワカメの酢和え	古里 キエ	5
21	豚足のタイ風	沢畑 亨	6
22	なっぴー(棚田納豆を使ったヘルシーピザ)	杉本 幸生	6
23	なます	前田 真理	6
24	煮しめ	本井 ヒロミ	6
25	煮卵	小島 トシエ	7
26	煮物	前田 真理	7
27	干しタケノコのきんぴら	寒川 和美	7
28	むらさき芋のコロッケ	中村 ツユ	7
29	りんごポテトサラダ	山下 ケイ子	8

■ご飯もの

30	赤米と白米のご飯	山下 ケイ子	8
31	あずきご飯	古里 キエ	8
32	いなり巻き寿司	本井 ヒロミ	8
33	栗おこわ	本井 ヒロミ	9
34	黒大豆入り玄米ご飯	有馬 美保子	9
35	サリークイーンチャーハン	吉井 瑞	9
36	しいたけご飯(あっさりとした)	寺床 泉	9
37	赤飯	鶴田 フデ子	10
38	赤飯	前田 真理	10
39	チャーハン	大川 和代	10
40	チャーハン	沢畑 湧	11
41	ツナ入り炊き込みご飯	野田 亮子	11
42	パエリア風(サリークイーン)	有馬 美保子	11
43	炊き寄せご飯	松木 キヨ子	11

■お菓子

44	あつと言う間に本格派チーズケーキ	堀 満	12
45	いがぐりあげ	寒川 ミヨ子	12
46	いきなりだんご	寒川 良子	12
47	うしの舌だんご	古里 弘子	12
48	おから入りパウンドケーキ	田中 宏美	13
49	おからの揚げ菓子	中村 タエ子	13
50	おはぎ(あずき・そらまめ)	中村 タエ子	13
51	柿のヨーグルト和え	木下 俊司	13
52	かぼちゃ団子	中村 ツゴ	14
53	からいも団子	寒川 ツル子	14
54	皮ごとからいもかりんとう	狩集 由美	14
55	さつまいもチップ	中村 安子	14
	スイートポテト	白坂 優希	
		白坂 紗希	
		下鶴 美榛	15
57	そばだんご	寒川 良子	15
58	茶巾絞り	鶴田 フデ子	15
59	ねったぼ	小島 トシエ	15
60	ほうれん草の団子	吉井 スイ子	16
61	マドレーヌ	白坂 優希	
		白坂 紗希	
		下鶴 美榛	16
62	むらさき万十	寒川 良子	16
63	リンゴとサツマイモのおれんじ煮	松木 キヨ子	16

■漬け物

64	梅干し	中村 ヨシ子	17
65	梅干し	松木 キヨ子	17
66	芥子菜の一夜漬け	中村 タエ子	17
67	ゴーヤの梅しそ漬け	寒川 良子	17
68	ゴーヤの酢漬け	寒川 良子	18
69	ゴーヤのみそ漬け	寒川 マツモ	18
70	高菜漬け	吉井 スイ子	18
71	たちわけみそ漬け	小島 トシエ	18
72	みそ漬け	寒川 良子	19
73	ミョウガのみそ漬け	寺床 ミキ	19

■その他

74	杏の焼酎漬け	小島 トシエ	19
75	かりん酒	山下 ケイ子	19
76	レモンガラスティー2種	小原 佐智子	20



1 おひたし

沢畑 亨 久木野・駅前

- ・低カロリーの野菜料理として時々作っている。
- ・のりが友人のだったら最高だったが・・・。

<材料>春菊 2束/ (青菜ならなんでもいい) /のり 2枚/ごま/だししょうゆ/ (自家製) /ちりめん/ (杉本さん作)

<作り方> 1. 春菊を軽く茹でる 2. 切る 3. 出し醤油を水で割り、のりを小さく切って混ぜる。ごまをすって混ぜる 4. 春菊にかける 5. ちりめんはレンジで温め、カリカリにしてかける



2 かぼちゃサラダ

鶴田 フデ子 久木野・鶴平

我が家の定番の一品。

<材料>かぼちゃ/玉ねぎ/ちりめん/ゆで卵/水菜/マヨネーズ/塩コショウ

<作り方> 1. かぼちゃは切って種、わたを採り、レンジにて10分 2. スプーンでくりぬき、冷やしておく 3. 玉ねぎをスライスして水切りしたのを水菜と一緒にマヨネーズ、塩コショウであえる 4. ちりめんのから煎りしたのをうえからふりかける



3 かぼちゃのサラダ

野田 亮子 久木野・下鶴

簡単で夏場にたびたび作って食べました。冬場はかぼちゃが少し水っぽくなるのでちょっとって感じはありますが？

<材料>かぼちゃ/干しぶどう/マヨネーズ/塩こしょう/砂糖少々

<作り方> 1. かぼちゃを茹でる 2. 干しぶどうは湯通しする 3. 後は和えるだけです。ちょう簡単！



4 カボチャの煮物

北本 直子 熊本市

今日はハロウィンなので、カボチャを使った料理にしました。

<材料> (2人分) /カボチャ 1/4/すじなしインゲン/だし汁 1. 5カップ/醤油 適量/みりん 適量/砂糖 適量

<作り方> 1. カボチャを適当な大きさに切り分けて、面取りする 2. だし汁や調味料を入れた鍋に1を入れ、強火で煮る 3. 落としぶたをして、カボチャが柔らかくなるまで煮る 4. 最後にインゲンを入れて、余熱で煮る ※今日は薄口醤油がなかったので、色・味が濃くなってしまいました。

白いご飯には合うかも。。



5 上熊本風 堀家 なんちゃってサモサ

堀 熊本市

2ヶ月前から作っています。上熊本だともっと上手です。すみません。

<材料> (20個分) /じゃがいも 5個/春巻の皮 10枚/塩 少々/インドから購入したガラムマサラ 適量/(ない時は市販のもので可)/ナッツ あるだけ

<作り方> 1. じゃがいもをゆでて潰す 2. 春巻の皮以外を入れて混ぜる 3. 春巻の皮で巻く 4. 油で揚げる すみません、今日はマサラが少なすぎてウマくない！



6 キビナゴの南蛮漬け

沢畑 幸代 久木野・駅前

水俣に来てから作っています。キビナゴはそのまま食べるので楽し栄養も豊富。バジルがおいしいです。

<材料> きびなご/小麦粉/にんじん/ピーマン/玉ねぎ/にんにく/バジル/しょうゆ/酢/みりん/

<作り方> 1. 野菜を千切りにして漬け汁につける 2. キビナゴに粉をまぶして揚げる 3. すぐに漬け汁につける



7 きんぴらごぼう

松木 キヨ子 久木野・暖谷

お正月などに特に作る。

<材料> ごぼう/にんじん/とうがらし/みりん

<作り方> サラダ油でもごま油でもよい、ごぼうを炒め、にんじん、つや出しにみりん、とうがらしを入れてできあがり



8 黒大豆からいものあげ

寒川 ミヨ子 久木野・寒川

いつも作っています。前から作っています。

<材料> 小麦粉/黒大豆/にら/砂糖/塩

<作り方> 混ぜて揚げます



9 黒大豆の煎り煮

野田 四郎 久木野・下鶴

子どもの頃に食べてたときに近づこうと工夫してみたものの、結局自分なりの味に最近はなってしまい、たびたび作って食べてます。

<材料>黒大豆/濃い口醤油/みりん/酒/はちみつ

<作り方> 1. 黒大豆をフライパンでから煎りする(少し焦げ目が付くくらい) 2. 別鍋に調味料を入れ沸騰させる 3. その中へジューッと煎った黒大豆を入れ、ひと煮立ちさせる



10 小魚の三杯酢

中村 安子 大川・柳平

<材料>魚/砂糖/酢/醤油/サラダ油/人参/タマネギ

<作り方> 1. 魚をさばいて油で揚げる 2. 三杯酢に漬け込む 3. 好みにより、タマネギ・人参を入れる



11 しいたけのつくだに

寒川 裕子 久木野・寒川

しいたけが我が家でたくさんとれるときに作ります。

<材料>しいたけ/ごま/醤油/砂糖/みりん/ゆずごしょう

<作り方> フライパンにしいたけ、みりん、砂糖、醤油を入れ、火をつけ、汁がなくなるまで炒め、ゆずごしょうとごまを入れてできあがりです



12 しそ入りこんにゃく

吉井 征子 古里・中小場

青しそがたくさんあるときに冷凍しておき、来客の時などよく作る。

<材料>こんにゃく/芋/シソの葉/あく



13 しそカツヲ

吉井 征子 古里・中小場

しそがたくさん残っているので時々作ります。

<材料>しそ/カツヲ/醤油/みりん/ごま



14 ジャガイモとキノコの炒め物

小原 佐智子 越小場・日当野

10年くらい前にテレビの料理番組で見て、それからは秋になると月に2回くらいの割合で作っているお気に入りのおかずです。

<材料>じゃがいも 4個/しいたけ 5枚/ぶなしめじ 1袋/マイタケ 1袋/マッシュルーム 1パック/えのき茸 2袋/小ねぎ 1束/かつおぶし 10-15g/※キノコの種類はお好みで

<作り方>1. じゃがいもは1口大に切り、ゆがいて粉ふきいも状態にしておきます 2. キノコ類を炒めて塩・コショウで味付けし、削り節の半量と

じゃがいもを加えサッと炒めたら、小口切りにした小ねぎを加え、醤油を少々垂らしてサッと炒める 3. 皿に盛りつけてから残りの削り節を振りかけます



15 ぜんまい油いため

中村 ヨシ子 古里・中小場

山菜料理。懐かしい田舎山の料理です。お客さんに小皿に一品添えると喜ばれます。

<材料>ぜんまい/ごま

<作り方>ぜんまいの干したものを戻し、油で炒め、仕上げにごまを振りかける



16 大根なます

中村 ヨシ子 古里・中小場

<材料>大根/にんじん/酢 (ゆずだけ使いました)



17 大根葉のゆず味噌和え

寒川 マツモ 久木野・寒川

大根葉が大きくなる前に間引いたものを使います。

<材料>大根葉/ゆず味噌/(味噌、砂糖、ゆず)

<作り方> 1. 大根葉は、塩ゆでをして(少し茎が柔らかくなるまで) 2. 1.をよく絞っておきます 3. 味噌に(砂糖、刻んだゆず)を鍋で炒めて、よく混ぜてから冷ましておきます 4. ボールに冷ました3.を入れて、2.の刻んだ大根葉を加えてよく混ぜ合わせてできあがり



18 つわんこのきんぴら

小島 トシエ 久木野・野田

春つわを取って冷凍していました。

<材料>つわんこ/ごぼう/とうがらし/醤油/砂糖/ごま

<作り方> 1. つわんことごぼうを油で炒める 2. とうがらし・醤油・砂糖で味付けする 3. ごまをふる



19 といもと昆布の煮物

古里 キエ 古里・有木中

野菜が少ないときといもを利用します。母の代から作っています。

<材料>昆布/といも/にんじん/薄口醤油/みりん/砂糖

<作り方> 1. といもは皮をむいて、ぶつ切りにします 2. 昆布は水で洗い、結びます 3. 昆布を切り、といもとひたひたの水で炊き、味付けます



20 といもとワカメの酢和え

古里 キエ 古里・有木中

きゅうりが無い時よく作ります。

<材料>といも/ワカメ/塩/砂糖/酢

<作り方> 1. といもは皮をむいてささいで塩もみします 2. ワカメは水に戻します 3. 1.と2.を絞り、砂糖、酢で味付けします



21 豚足のタイ風

沢畑 亨 久木野・駅前

タイで食べた豚足がうまかった。東京から水俣に来て、こちらで豚足を食べる機会が多いが私の好みに合わないので、タイの味を思い出しながら煮てみた。箸で切れる柔らかさ。

<材料> 豚足/八角/にんにく/カレー粉/酒/砂糖/ナンプラー

<作り方> 1. 豚足は何回か煮でこぼし、臭みを取る 2. 煮る。今回は圧力で 3. 八角、にんにく、ナンプラー、砂糖、酒で味を付ける 4. 煮詰める 5. 冷めて上に固まった油を捨てる



22 なっぴー(棚田納豆を使ったヘルシーピザ)

杉本 幸生 熊本市

行きつけのイタリアンレストランでよく食す。

<作り方> チーズを忘れました。すみません。



23 なます

前田 真理 越小場・日当野

祝い事がある時。

<材料> 大根/にんじん/いわし/酢/砂糖

<作り方> 1. 大根、にんじんを千切り 2. いわしを小さく切る 3. 砂糖、酢を混ぜ合わせる



24 煮しめ

本井ヒロミ 越小場・本井木下

集まりやお客さんの時に良く作ります。

<材料> しいこ/椎茸/人参/里いも/かぼちゃ/厚揚げ/インゲン/レンコン/コンニャク/ふき

<作り方> 椎茸を戻し、しいこでだしを取って、材料を固いものから入れて炊く



25 煮卵

小島 トシエ 久木野・野田

ちょっと前10年くらい、おやつ、来客時。割にうまかった。

<材料> 卵/醤油/砂糖

<作り方> 1. 卵を茹でてむく 2. 煮る



26 煮物

前田 真理 越小場・日当野

祝い事がある時。

<材料> 大根/にんじん/ごぼう/こんにゃく/ちくわ/てんぷら/芋/こんにゃく/シタケノコ/かまぼこ

<作り方> いろこでだしをとる、醤油を入れる



27 干しタケノコのきんぴら

寒川 和美 久木野・寒川

今まで、大きく切ってたけのこを干していましたが今年はきんぴら用にたけのこを小さく切って1日干して、それを冷蔵庫で保存しています。そしたらたけのこの食感がシャキシャキとしています。

<材料> 干しタケノコ/にんじん/ゆずごしょう

<作り方> 1. たけのこをゆがいて戻したのを油で炒め、砂糖、醤油、だし汁、みりんを味付けをします 2. よく炒めながら味がしみこんだらにんじんを入れ、最後にゆずごしょうを入れます



28 むらさき芋のコロッケ

中村 ツユ 古里・中小場

10年頃前からゲートボールに行くときに作って食べてもらいます。

<材料> むらさき芋

<作り方> むらさき芋を湯がき潰して丸めて油で揚げます



29 りんごポテトサラダ

山下 ケイ子 久木野・山上

- ・20年前から作っていました
- ・普段から作っています。人気があります。
- ・酢が入っているので、稲刈りの後など、疲れた時に特においしい。

<材料>りんご/じゃがいも/きゅうり/バナナ/甘柿/サラ玉/人参/ (季節ごとに中身は変わる)

<作り方> 1. じゃがいもをゆがいて、ざるにとって水気を切る 2. 鍋に入れてとろ火で粉ふきにして、潰す 3. きゅうりを少し塩もみ ※人参の時は切ってさっとゆがく 4. りんごの皮をむいて、8等分して、塩水につける(色が変わらないように) 5. マヨネーズを少し加えて、混ぜる ※味は薄めに。素材の良さを活かすため、調味料は普段から使わない。



30 赤米と白米のご飯

山下 ケイ子 久木野・山上

- ・今年から作っている。
- ・赤米を人から頂いたので作ってみたらおいしかったので、それから作っている。

<材料>赤米1 : 白米9くらい

31 あずきご飯

古里 キエ 古里・有木中

母がよく作っていました。家庭内の小さなお祝いの時。◎赤飯より簡単に作れます。

<材料>米 3合/あずき 米の1割/塩 小さじ2/酒 大さじ3

<作り方> 1. あずきを炊いておきます 2. 米を洗い、酒、塩を入れ、あずきを米の上にパラパラとのせ、普通に炊きます



32 いなり巻き寿司

本井ヒロミ 越小場・本井木下

水俣のエムズシティが始まってから。J Aのおろろんこにも出品しています。

<材料>米/海苔/うす揚げ/椎茸/人参/かんぴょう/干し竹の子/卵

<作り方> 1. 米を炊いて酢・砂糖・塩で味をつける 2. 椎茸を戻し、その汁で具を炊く 3. 汁をしぼり、海苔で巻く



33 栗おこわ

本井ヒロミ 越小場・本井木下

エムズシティにも出品しています。
本井木産の美味しいお米です。

<材料> 栗/もち米/あずき/塩

<作り方> 1. 栗は渋皮をむいておく 2. もち米は洗って一晩水に浸けておく 3. あずきは別に炊いておく。汁はとっておく。 4. せいろにあずき・もち米・塩を、敷き布をしいて蒸す。栗は上の方に入れて同時に蒸す。約1時間。 5. 30分くらいしたら打ち水をする。さらに30分ほど蒸す。



34 黒大豆入り玄米ご飯

有馬 美保子 越小場・日当野

<材料> 玄米/黒大豆

<作り方> 黒大豆を煎るところがポイントです。後は梅干しを入れて、普通に炊きます ※ 白米で作るともっとおいしいです



35 サリークイーンチャーハン

吉井 瑞 古里・中小場

<材料> サリークイーン/にんじん/しいたけ/小松菜



36 しいたけご飯(あっさりとした)

寺床 泉 大川・寺床

しいたけがあまり、たくさんあったので作りました。

<材料> しいたけ/はんぺん/しょうゆ/だしの素/酒

<作り方> しいたけ、はんぺんは細かく切って米と混ぜ普通に炊く



37 赤飯

鶴田 フデ子 久木野・鶴平

お祝い行事、他!

<材料>もち米 一升/小豆

<作り方>もち米を1日水に浸け水切りした後、豆を入れて45分蒸す



38 赤飯

前田 真理 越小場・日当野

祝い事がある時。

<材料>大豆/もち米

<作り方>大豆を煮て、煮た大豆ともち米と一緒に炊く



39 チャーハン

大川 和代 大川・日当

今年になって、テレビで作ったのを見て、ビールにも合うし簡単でおいしいので、時々作ります。

<材料> (4人分) /ご飯 茶碗4杯分/小ちくわ 3本/ピーマン 2, 3個 /人参 5cmほど/じゃこ 湯飲み1杯/ニンニク 小1かけ/ゆずごしょう 大1/みりん 大1/酒 少々/こいくち醤油 大1/マーガリン 少々/ごま油 大1/オリーブオイル 少々/卵 1個/

<作り方> 1. 材料を全部用意しておく 2. フライパンを熱し、油類を全部入れてニンニクを炒める 3. 人参を入れて少し炒め、ピーマン等を入れ、じゃこ、ご飯を入れ、ゆずごしょう(愛林館のもの)を入れる ※ゆずごしょうは醤油で溶いておく ※じゃこ等で塩気があるので、醤油は味を見てから入れる ※時間は5, 6分できる



40 チャーハン

沢畑 湧 久木野・駅前

自分で料理するときには作ります。

<材料>ごはん 適量/ミックスベジタブル 適量/ベーコン 2枚/バジルペースト/粉チーズ/塩こしょう 少々

<作り方> 1. 具を炒める 2. ご飯を炒める 3. 2に1を入れて、塩こしょうで味付けする



41 ツナ入り炊き込みご飯

野田 亮子 久木野・下鶴

15年程前から急なお客があったりしたとき、おかずもたいしていらず簡単にできるので作っています。後は汁物でもあればOKです。

<材料>ツナ缶詰/ぶなしめじ/ごぼう/にんじん/干し椎茸/えのき/干しタケノコ/うすあげ/薄口醤油/酒/みりん少々/

<作り方>野菜を適当な大きさに切り刻み、調味料を入れ、ツナ缶を入れ炊き込みだけです 鶏肉の嫌いな方は、この炊き込みが喜ばれますよ



42 パエリア風(サリークィーン)

有馬 美保子 越小場・日当野

<材料>米(サリークィーン)/手羽先肉/オリーブオイル/タマネギ/トマト/ズッキーニ/塩

<作り方> 1. 手羽先肉をオリーブオイルで焼きます 2. タマネギのみじん切り、米、トマトをオリーブオイルで炒め、塩・お湯を入れてガスで10分炊きます 3. 別のナベで焼いたズッキーニを乗せます



43 吹き寄せご飯

松木 キヨ子 久木野・暖谷

年中ある材料ですからいつでもよいと思います。

<材料>米 2カップ/もち米 0.5カップ/ごぼう 50g/にんじん 50g/油揚げ 2枚/鶏もも肉 80g/しめじ 100g/ぎんなん 適量/ゆずの皮 少々/だし汁 500g

<作り方> 1. これらの具をサラダ油で痛め炒め、酒と薄口醤油で味付けする 2. 米の上のせてだし汁を入れて炊く 3. できあがって蒸すときにぎんなんを入れる 4. 盛りつけてゆずの皮をちらす



44 あっという間に本格派チーズケーキ

堀 満 熊本市

数々の外国人から良い評価を受けました。

<材料> 1ホール分/クリームチーズ 200g/卵 2個/レモン汁 大2/砂糖 60g/小麦粉 大2.5/バニラエッセンス 3ふり/生クリーム 200g

<作り方> 1. クリームチーズ、卵、レモン汁、砂糖、小麦粉、バニラエッセンス、生クリームをボールに何でんかんでん混ぜる 2. 16cmのケーキ型に入れて、180~200℃で夏35分・冬45分オーブンで焼いたら、たーいが旨かケーキのできる



45 いがぐりあげ

寒川 ミヨ子 久木野・寒川

昭和31年学校に行っているとき習いました。何もなかった頃、中のあんこが大きくとてもおいしかった思い出がありました。

<材料> からいも/小麦粉/砂糖/塩/ソーメン

46 いきなりだんご

寒川 良子 久木野・寒川

<材料> もち米の粉/小麦粉/唐いも

<作り方> だんごの皮はもち米の粉(1割)を湯でねり小麦粉を入れ、合わせて作る



47 うしの舌だんご

古里 弘子 古里・田頭

子どもの頃よく母が作ってくれたおやつです。

<材料> サツマイモ/小麦粉/砂糖

<作り方> サツマイモと小麦粉を合わせて茹でて、砂糖をまぶした食べ物です



おいたオーブンで40分くらい焼く

48 おから入りパウンドケーキ

田中 宏美

手作りの豆腐を作るようになってからおからも大事に使うようになりました。

<材料> (18cm×7cm) 2本分/ケーキマーガリン 200g/砂糖 200g/卵 3～4個/おから 200g/レーズン 120g/プランデー 少々

<作り方> 1. 室温で柔らかくしたマーガリンに砂糖をすり混ぜる 2. 卵は1個ずつすり混ぜて泡立て器で全部の卵を混ぜる 3. 2. におからとプランデーでふやかしたレーズンも混ぜて型に流し入れる 4. 170℃に温めて



49 おからの揚げ菓子

中村 タエ子 古里・中小場

<材料> おから 200g/小麦粉 100g/砂糖 100g/塩 小さじ 1/2/ソーダ 小さじ 1/2

<作り方> 材料を丸めて揚げる



50 おはぎ(あずき・そらまめ)

中村 タエ子 古里・中小場

食べたいとき。時々作ります。

<材料> そらまめ/あずき/砂糖/塩

<作り方> 1. そら豆をゆがいて、漉して、砂糖・塩で味付けする。小豆も同様 2. もち米(万石)をたいて丸めてあんこをつける



51 柿のヨーグルト和え

木下 俊司 熊本市

宴会のデザート用に作ったのがきっかけです。

<材料> ヨーグルト 2個/柿 3個

<作り方> 1. 柿の皮をむく 2. 5mmの短冊に切る 3. 無糖のヨーグルトを和える 4. 表面に少しだけ柿をちらす



52 かぼちゃ団子

中村 ツユ 古里・中小場

10年前頃から作っています。下払いの時とか仕事の時のおやつ(ゲートボールの時も)。皆に喜んで食べてもらったときに、とても喜んでもらったのが嬉しくて、それからずっと作っている。

<材料>かぼちゃ/メリケン粉/塩、砂糖(皮に少し)/小豆あん

<作り方> 1. かぼちゃを切って青いところを採って湯がく、潰す 2. メリケン粉を加える(砂糖と塩少し) 3. あんこを丸めて皮で包む 4. 蒸す(10分くらい)



53 からいも団子

寒川 ツル子 久木野・寒川

雨が降って、仕事が休みの時。

<材料>小麦粉/からいも/砂糖/塩/ベーキングパウダー

<作り方> 1. からいもを茹でて、潰して砂糖、塩を入れて練る 2. 小さく丸めて餡を作る(冷ます) 3. 小麦粉にベーキングパウダーを混ぜ、水で練る 4. 耳たぶの柔らかさになったらしばらくおく 5. 小さくちぎって餡を入れて丸めてニッキの葉にのせ15分間蒸す



54 皮ごとからいもかりんとう

狩集 由美 陣内

サツマイモが出る時期に、ちょっとした茶菓子が欲しいときに作ります。

<材料>さつまいも 1本分/サツマイモ(中1本) 300-400g/揚げ油/砂糖 100g/水 30cc

<作り方> 1. さつまいもを皮ごとうすく切って、水でざっと洗い水気を良くふき取る 2. 揚げ油で160-170℃でじっくりカリカリになるまで揚げる 3. 別鍋に砂糖を水を加えて煮付け、大きな泡が小さくなったらすばやく、

2. で揚げたさつまいもを混ぜ込んで冷やしながらかき混ぜるとりんがかかります(りんかけ)



55 さつまいもチップ

中村 安子 大川・柳平

<材料>さつまいも/砂糖/サラダ油

<作り方> 1. イモを薄くスライスして水にさらす 2. よく水を切り、油で揚げる 3. 砂糖を少しふり入れる



56 スイートポテト

白坂 優希 白坂 紗希 下鶴 美榛 久木野

<材料> (8個分) /さつまいも 大1. 5/ (400g) /バター 30g /
砂糖 65g /牛乳 大2 /塩 少々 /卵黄 1個分 /つや出し用に卵黄1個分
+水少々



57 そばだんご

寒川 良子 久木野・寒川

<材料> そば粉/からいも/きな粉/砂糖

<作り方> からいもをにて塩を入れ、そば粉を入れ、つきあわせて作り、きな粉と砂糖を少し入れまぶす



58 茶巾絞り

鶴田 フデ子 久木野・鶴平

おやつなどに! 昔懐かしい一品で良く作る。

<材料> さつまいも/ごま/牛乳/バニラエッセンス

<作り方> 1. サツマイモは蒸し、ごま、バニラエッセンス、牛乳を入れてこねる 2. サランラップに包み、形良く絞る



59 ねったぼ

小島 トシエ 久木野・野田

私の小さい頃。おやつに。母が作ってくれた。

<材料> からいも/もち米/きな粉/砂糖/塩

<作り方> 1. からいもの皮をむいて輪切りにし、少しアクを抜く 2. からいもを水ひたひたで茹でる 3. もち米は洗って30分位、水切りしてからいもの鍋に入れて、もち米を炊く 4. 少し蒸らして、つき混ぜる



60 ほうれん草の団子

吉井 スイ子 古里・中小場

10年前から。

<材料>ミックス粉/ほうれん草/夏豆/砂糖

<作り方>1. ミックス粉と湯がいたほうれん草をミキサーで混ぜる(マヨネーズぐらいのかたさ) 2. 夏豆と砂糖と塩で餡を作る 3. かるかん容器に入れて蒸す



61 マドレーヌ

白坂 優希 白坂 紗希 下鶴 美榛 久木野

今回はレモンの代わりに、久木野で作られたかぼすを使ってみました。

<材料>(10個分)/小麦粉 100g/バター 100g/砂糖 100g/卵 2個/ベーキングパウダー小1/2/バニラオイル 少々/かぼすの皮のすりおろし

<作り方>1. バターは鍋で中火にかけ、溶かしておく 2. オーブンを170℃に予熱する 3. 小麦粉・ベーキングパウダーを一緒にふるい、砂糖を入れ、卵を加えて泡立て器で混ぜる 4. なめらかな生地になったら、1

の溶かしバターを加え、かぼす、バニラオイルも加えて混ぜ合わせる 5. ケースの7分目くらいまで生地をスプーンで入れて、170℃のオーブンで20分ほど焼く



62 むらさき万十

寒川 良子 久木野・寒川

<材料>むらさき芋/ホームケーキの粉/あんこ

<作り方>むらさき芋の皮をむき、すりおろし、ホームケーキの粉を入れ合わせて皮を作りあんこを入れて作る



63 リンゴとサツマイモのおれんじ煮

松木 キヨ子 久木野・暖谷

デザート。

<材料>りんご/さつまいも/オレンジジュース

<作り方>りんごとサツマイモをオレンジジュースで煮込む



64 梅干し

中村 ヨシ子 古里・中小場

梅が採れるので毎年漬けています。

<材料>梅/しそ/塩

<作り方>梅を、しそと塩に漬ける 5年ものです



65 梅干し

松木 キヨ子 久木野・暖谷

自宅のウメを固めにつけました。

<材料>ウメ/塩/しそ



66 芥子菜の一夜漬け

中村 タエ子 古里・中小場

去年から作っています。

<材料>芥子菜/塩

<作り方>芥子菜を干して塩でもんで重石をしておいておく 翌日には食べられます



67 ゴーヤの梅しそ漬け

寒川 良子 久木野・寒川

<材料>ゴーヤ 1kg/氷砂糖 1kg/梅しそ 1kg

<作り方> 1. ゴーヤにお湯をかけ、ざるにあげる 2. 氷砂糖を梅しそと合わせ、ゴーヤを漬け込む

68 ゴーヤの酢漬け

寒川 良子 久木野・寒川

<材料> ゴーヤ

<作り方> ラッキョ酢に漬ける



69 ゴーヤのみそ漬け

寒川 マツモ 久木野・寒川

いつも作っています。夏にいっぱいできたときに塩漬けしたものを使います。

<材料> ゴーヤ（塩漬けしたもの）/味噌 1.5kg/砂糖 1.5kg

<作り方> 1. ゴーヤは縦に半分切りにし、種を出し、切り口は下にして20%位の塩で漬け込んでおく 2. 1日塩出しをしておく 3. そのまま陰で半日くらい干しておく 4. 味噌、砂糖をあんぱいよく混ぜ合わせた中に3. を漬け込む（10日間くらい）



70 高菜漬け

吉井 スイ子 古里・中小場

14年度の高菜です。

<材料> 高菜/塩/高菜漬けの素

<作り方> 1. 高菜を塩漬けして素を入れる 2. 塩抜き（水に浸ける）をして醤油をちょっと垂らしました



71 たちわけみそ漬け

小島 トシエ 久木野・野田

5, 6年前から作っています。

<材料> たちわけ/塩/味噌/焼酎/砂糖

<作り方> 1. たちわけはやわいうちに採って3日くらい塩水に浸ける 2. 陰に干す（水分がなくなるくらい） 3. 味噌・焼酎・砂糖に漬ける

72 みそ漬け

寒川 良子 久木野・寒川

<作り方> 塩漬け1週間くらいつけ洗って干し、味噌に漬ける



73 ミョウガのみそ漬け

寺床 ミキ 大川・寺床

ミョウガがたくさんとれて考えました。

<材料> ミョウガ/味噌/

<作り方> 1. ミョウガは洗って干す 2. 容器に入れて味噌を入れて漬け込む



74 杏の焼酎漬け

小島 トシエ 久木野・野田

15年前。食べた人が喜んでくれた。

<材料> 杏/氷砂糖/焼酎

<作り方> 杏を水に一晩浸けて、洗い水気を取り、焼酎、氷砂糖を入れて漬け、80日間位したら杏は取り出す 夏は杏酒として氷で割って飲むとうまいです。



75 かりん酒

山下 ケイ子 久木野・山上

・5年くらい前から作っている。
・長野の親戚が作っているかりんを「送ってもらっていたので、レシピも送ってもらった。

<材料> かりん 2kg/ホワイトリカー(35度) 1升/氷砂糖 適量

<作り方> 1. かりんは毛を取って、2cmくらいに輪切りにする 2. つけ込み、40~60日経ったらかりんを上げる (40日くらい経つと濁りがなくなる)



76 レモングラスティー2種

小原 佐智子 越小場・日当野

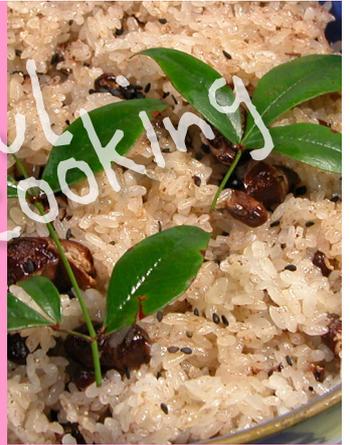
買ったもので作ったことは何度かありますが、自分で育てたもので作ったのは今年が初めてです。生葉と乾燥葉では風味が違うので両方作ってみました。

<材料>レモングラスの葉/ティースプーン2杯程度（生葉）/ティースプーン1杯程度（乾燥葉）

<作り方>・生葉を使ったとき 洗った葉を1cm程度に切り、熱湯を注いで2, 3分してから葉を取り出します ・乾燥葉を使ったとき 1cm程度に

切った葉に、沸かしたての熱湯を注ぎ、3分くらい経ってから葉を取り出します

wonderful
home cooking



水俣市久木野ふるさとセンター・愛林館