

Vol.4

並べて、眺めて、みんなでお味見！

家庭料理 大集合！



2005.4.23



AIRINKAN

一昨年(03年)冬に第1回を開催して以来、04年5月・10月と回数を重ねてきました。初回は、一体何皿集まるだろうかと心配でしたが、加工所からの寄付も含めて130皿となり、2回目からは事前申し込み不要ということにしました。愛林館の得意とする「融通無碍」の運営を行い、参加者の負担を極力軽くしようという狙いです。

3回目は県民文化祭の一部でもあり、まちの駅キックオフイベントでもありました。家庭料理をたくさん持ち寄るといふ「食の文化祭」の創始者である結城登美雄さんもちょうど来て下さり、一言挨拶をしてもらうという幸運にも恵まれました。

さて、そういう経緯を経ての第4回。例によって事前申し込みは一切不要ですから、何人集まるのかは全くわかりません。しかし、霧島町で昨秋「食の文化祭」を開催した中心人物であるCさん(管理栄養士であり、子供から老人までの食育に取り組んでいる方です)とは、南日本新聞の記事を見かけて以来連絡を取り合い、今回参加してくれることがわかっていました。また、第2回に来てくれた福岡県庁のSさんの紹介で、福岡県大木町(筑後平野の農村で、キノコ栽培が盛んです)のむらづくりグループも来る、と前日に連絡がありました。私の主催するインターネットの掲示板の常連組である市内のTさん、宮崎のYさんも前夜から集まって、焼酎を飲みながら準備に余念がありませんでした。

当日は、多少の不安はありましたが、朝から続々と人が集まってくれました。プロの写真家のO君が料理の写真を撮ってくれて、Cさんにはお話を聞きながら料理カードに書き込んでもらいました。また、わざわざ持ってきてくれた布をテーブルに敷いてくれたり、花を飾ってくれたりで、事務机がとっても華やかになりました。

集まった料理は前回より少し減りましたが56種。県外組では、他に鹿児島島の蒲生町からKさんも参加してくれました。奥さんの仕事がお忙しいので、料理はもっぱらご亭主の役割なのだそうです。大木町の皆さんは、しめじのフライを揚げてくれました。天ぷらは食べたことがありますが、パン粉のついたフライは初めてでした。

今回は参加者が減ったことを利用して、出品者全員に一言しゃべってもらいました。皆さんそれぞれに思い入れがあることがよくわかりました。旬のタケノコ、サラダ玉ねぎ、山菜の料理が多数並びました。

また、今回はなぜか「えび飯」の出品多数。例によって各家庭で違う工夫の凝らされた料理を比較する楽しみを味わいました。私の印象に残ったのは、塩さばの入った煮染めでした。田植えが終わった後のさなぶりの定番料理だったそうです。今では海からわずか30分の久木野ですが、昔は魚は貴重品。刺身はほとんどなく、主に干物を食べていたのだそうです。さなぶりはかなり重要な行事ですから、ちょっと奮発したのでしょうか。煮染めには動物質は入っていないのが普通です。

私個人としては、前回好評だった豚足のタイ風煮を出したのですが、当日の朝にいろいろと準備をしながら火にかけたもので、煮詰めすぎて失敗。ノビル味噌はうまくできましたが、白いご飯がなかったので、皆さんあまり手が出ていないようでした。

食べ物を実際に味見しながらの会話はいつもはずみです。また、夜にコンサートを開く予定の、猿回しの村崎さんも一曲歌ってくれて、会場はいよいよにぎやかでした。

次回は冬に開催しようと考えています。そろそろ、「伝統食」とか「行事食」といった部門を設けたりしようかなとも考えています。また、市内の他地区でも同様の行事が行われそうな話を聞きました。では、次回は皆さんも手作り料理とともにご参加なさいませんか？ お待ちしております。

愛林館館長 沢畑亨

第4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

愛林館では15年12月に「第1回 おいしい久木野 家庭料理大集合」を開催しました。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。以後、16年5月9日、10月31日と毎回盛況を呈しております。

「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。

皆様お待ちかねの第4回を4月末に開催することといたしました。今回も、皆さんの家庭料理を楽しみましょう。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。同じ名前でも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？

■場所:愛林館

■日時:4月23日(土)

9時～10時 …… 家庭料理準備・陳列
10時～10時15分… 開会式・研修会 ～スローフードについて～
10時15分～11時… お料理観察会
11時～ …… お料理の味見

■参加費:料理を出品する方は無料/そうでない方は研修費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。当日でも大丈夫です。

■一人でも何品でもお持ち下さい。

■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1冊進呈します。

■参加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。

■買った料理の持ち寄りをご遠慮下さい。

■料理だけでなく、販売用の農産物のお持ち込みも歓迎します。

〒867-0281 熊本県水俣市久木野1071

TEL・FAX 0966-69-0485

<http://airinkan.org/>

airinkan@giga.ocn.ne.jp



目次

■おかず

1	ごごみの天ぷら	中村夕工子	1
2	ごまどうふ	漕上夕工子	1
3	米粉のクリームシチュー	田中健太郎	1
4	こんにゃく	蓑毛ヤス工	1
5	こんにゃくの甘辛煮	漕上夕工子	2
6	里芋コロッケ	勝目昭代	2
7	塩鯖の野菜煮	小島トシ工	2
8	じゃがいもと鶏の煮物	門田信一	2
9	竹の子の煮しめ	前田砂波	3
10	卵焼き	山口けい子	3
11	玉ねぎサラダ	中村安子	3
12	タルカリ(ネパール風炒め物)	山崎高子	3
13	つわの油炒め	寺床泉	4
14	つわんこのキンピラ	水田弘子	4
15	豚足	沢畑亨	4
16	なんちゃってピザ	前田砂波	4
17	煮しめ	蓑毛弘美	5
18	煮卵	小島トシ工	5
19	ノビルみそ	沢畑亨	5
20	まきまきたまご	吉井禎	5
21	百合の花の炒め物	前田縫子	6
22	ラッキョウの味噌和え	大川和代	6

■ご飯もの

23	えび飯	野田亮子	6
24	えび飯	漕上夕工子	6
25	カルシウムたっぷりのえび・ちりめんご飯	中村夕工子	7
26	玄米の鶏飯	有馬美保子	7
27	サラたま梅花ずし(押し寿司)	水田弘子	7
28	サラたまにぎり	水田弘子	7
29	サリークイーンのご飯	吉井和久	8
30	サリークイーンピラフ	有馬美保子	8
31	赤飯	小島トシ工	8
32	竹の子ご飯	中村安子	8
33	ドライカレー	沢畑幸代	9
34	春の香りピラフ	森山亜矢子	9
35	巻きずし	吉井スイ子	9

■お菓子

36	あくまき	千葉しのぶ	9
37	イチゴのふわふわゼリー	千葉しのぶ	10
38	からいものかりんとう	吉井恵璃子	10
39	米粉の淡雪クッキー	田中宏美	10
40	さつまいも入りホットケーキ	吉井征子	10
41	ゼリー	野田亮子	11
42	懐かしのまるぼうろ	狩集由美	11
43	パインゼリー	中村夕エ子	11
44	パウンドケーキ	淵上トミ子	11
45	バンパイク漬	草野ツタ子	12
46	ふつだご	大川和代	12
47	ブルーベリーゼリー	吉井マサ子	12
48	紫いもようかん	吉井征子	12
49	焼きだご	小嶋待子	13
50	よもぎ入りふくれ菓子	千葉しのぶ	13

■漬け物

51	オイキムチ	高平雅由	13
52	わらびとつわの漬け物	小島トシエ	13

■その他

53	甘夏ジュース	吉井はるみ	14
54	天然酵母パン	田中健太郎	14
55	どぶろく	沢畑亨	14
56	吉井さんちのスペシャルジュース	吉井瑞	14

写真撮影:奥田彰人



1 ごごみの天ぷら

中村タエ子 久木野・中小場

今が一番おいしい。みんな喜んでいきます。

<材料>小麦粉/卵/塩/水/ごごみ



2 ごまどうふ

湧上タエ子 湯出

ゴマがある時よく作っています。1年に1回か2回作ります。

<材料>吉野くず粉 40g/水 300cc/ねりゴマ 50g/塩 少々

<作り方>①くず粉をとかし、水とゴマを合わせこし、塩を少々入れて火にかけてよく練り上げる。②器に入れよく冷やして切り分ける。



3 米粉のクリームシチュー

田中健太郎 初野

簡単に早く作れて油分が少なくてヘルシーです！（ホワイトソースが牛乳に米粉を混ぜておくだけで作れる。）

<材料>鶏もも肉（1枚）/玉ねぎ（1個/人参（1本）/じゃがいも（4個）/ブロッコリー（適宜）/水（2カップ）/米粉（上新粉）（大4）/牛乳（2カップ）/塩（適宜）/コショウ（少々）

<作り方>①牛乳に米粉を混ぜておく。②鶏肉は2cm角くらいに、野菜は一口大に切る。③鶏肉をフライパンで皮目から焼き、鍋に移して野菜と水

を入れて煮込む。④③が柔らかくなったらブロッコリーと①の牛乳を入れトロリとなるまで混ぜながら煮る。⑤塩・コショウで味付けをして出来上がり。 ※ブロッコリーがないときは他の青野菜で。



4 こんにゃく

蓑毛ヤスエ 頭石

芋から作りました。あくは自分で作ります。

<材料>いもこんにゃく



5 こんにゃくの甘辛煮

漕上タエ子 湯出

よく作っています。肉の変わりになるおかず。家族みんなで食べています。

<材料>こんにゃく 1丁/人参 少々/削り節 3g/醤油 大さじ3/砂糖 大さじ2/唐辛子(たかのつめ) 少々

<作り方>①こんにゃくを食べやすい大きさに切ってよくから煎りする。②調味料で味付けをして汁気がなくなるまで煎りこむ。③削り節を煎って混ぜる。



6 里芋コロッケ

勝目昭代 頭石

2年ぐらい前からお弁当などに入れます。

<材料>里芋/醤油/砂糖/みりん/だし



7 塩鯖の野菜煮

小島トシエ 久木野・野田

50年前のさなぶりによく作りました。昔は魚と言えば塩鯖、だしに使用しました。

<材料>里芋/かぼちゃ/こんにゃく/つわ/厚揚げ/しいたけ/塩鯖/昆布



8 じゃがいもと鶏の煮物

門田信一 鹿児島県蒲生町

20年ほど前、ある料理本で知り、時々作っています。家族みんなの好物です。

<材料>材料4人分/鶏肉 400g/じゃがいも 500g/醤油 60cc/砂糖 大さじ1.5/湯 1カップ/しょうが 1片/酒 大さじ1

<作り方>①鶏肉は醤油と酒で下味を付けておく。②じゃがいもはクルミ大に切り面取りをしておく。③鶏肉を色よく揚げる。④中華鍋にサラダ油を熱し生姜を炒めておく。⑤鶏肉と下味の調味料、湯を注ぎ入れしばらく煮る。⑥じゃがいもを加え15分ほど煮た後

煮る。⑦最後にごま油を垂らして出来上がり。



9 竹の子の煮しめ

前田砂波 久木野・日当野

お祝い事や人が集まるときには必ず作る料理。

<材料>竹の子/しいたけ/大根/昆布/こんにゃく



10 卵焼き

山口けい子

家族みんな大好きです。

<材料>卵/砂糖/淡口(醤油)/だし



11 玉ねぎサラダ

中村安子 久木野・柳平

サラダ玉ねぎがあるとき作っています。自己流ですが、今日頑張って作りました。

<材料>サラダ玉ねぎ/マヨネーズ/塩/シーチキン/きゅうり/レタス



12 タルカリ(ネパール風炒め物)

山崎高子 宮崎県

2003年にネパールに行ったときおいしかったので、以来レパートリーに。野菜嫌いの子どももOK!

<材料>玉ねぎ/じゃがいも/人参/キャベツ/しめじ等

<作り方>何でも炒めてカレー粉で味付けするだけ。



13 つわの油炒め

寺床泉 久木野・寺床

私の実家（三重県）につわはなかったのだからこちらに来てから初めて食べました。義母が作ってくれたのがおいしく思い、このシーズンになると今では私が作るようになりました。味付けはいまいちかも知れませんが・・・。

<材料>つわ/菜種油/醤油/砂糖かみりん/料理酒/隠し味でナンプラー/七味唐辛子少々

<作り方>①つわはさっと湯がいて皮をむく。②皮をむいたものを湯がき、水にさらし水につけておく。③フライパンに菜種油をしいてつわを炒め、調味料を入れて味付けする。



14 つわんこのキンピラ

水田弘子 初野

山椒を添えました。

<材料>①つわんこ（ゆでて皮をむいたもの）/②調味料/油 /砂糖（お好みで）/みりん/醤油/③唐辛子 少々

<作り方>①水でさらしたつわんこの水気を切り、4. 5cm大に切る。②油で炒めて調味料を入れて煮る。（油を熱してから刻んだ唐辛子をさっと炒め、つわんこを入れる。）



15 豚足

沢畑亭 久木野・駅前

タイを思い出しながら作っています。

<材料>豚足/ナンプラー/黒砂糖/酒/みりん/カレー粉/八角

<作り方>①何回かゆでこぼして臭みを取る。②煮る。③冷まして上に固まった油を捨てる。④また煮る。柔らかいのがうまい。



16 なんちゃってピザ

前田砂波 久木野・日当野

<材料>強力粉（400グラム）/ベーキングパウダー（6グラム）/塩（小さじ1）/オリーブオイル（大さじ1）/ぬるま湯（250cc）

<作り方>①ボールに強力粉とベーキングパウダー、塩、オリーブオイル、ぬるま湯を入れて混ぜる。②手に着かなくなったら丸めて切れ目を入れる。③ぬれ布巾を掛けて2～3時間置く。④8つに分けて、2～3mmの厚さに伸ばしフライパンで焼き好きなトッピングをのせてチーズが溶けたらできあがり。



17 煮しめ

蓑毛弘美 頭石

30年ぐらい前から地域の方に教わりました。お祝い事の度に作っています。得意料理です。

<材料>竹の子/しいたけ/卵/油揚げ/こんにゃく/里芋/ごぼう/人参



18 煮卵

小島トシエ 久木野・野田

毎度おなじみ

<材料>卵/醤油/さとう/みりん

<作り方>①卵をゆでてむく ②調味料と煮込む



19 ノビルみそ

沢畑亨 久木野・駅前

ノビルの匂いが好きで春に時々作ります。いくらでも生えているので近くで摘んできます。

<材料>味噌/ノビル/かつおぶし/すりごま/七味唐辛子

<作り方>①ノビルをみじん切りにする。 ②調味料全々と①を混ぜる。



20 まきまきたまご

吉井槇 久木野・中小場

前回作ったけれど持って行くのを忘れていました。お母さんが子どもの頃に村であった料理教室で後ろから見ていて覚えました。

<材料>チャボの卵/魚肉ソーセージ/のり/砂糖/塩

<作り方>①卵焼き器でとき卵を焼く。 ②魚肉ソーセージを芯にして焼く。 ③まいた卵にのりをまいてまきすで巻く。



21 百合の花の炒め物

前田縫子 久木野・日当野

幼い頃から作っています。

<材料>百合の花



22 ラッキョウの味噌和え

大川和代 久木野・大川

大川に来て食べました。食が進みます。おかずにもおつまみにもなり、大好きなわらびよりもおいしいです!!

<材料>ラッキョウ/みそ

<作り方>ラッキョウを刻んで味噌であえる。



23 えび飯

野田亮子 久木野・下鶴

最近よく作るようになりました。

<材料>米 うるち米 4合/もち米 1合/むきえび/薄口醤油/酒/竹の子/人参/エリンギ

<作り方>薄口の醤油、酒の中へむきえびを入れて、5時間程度漬けておく。その後、米と一緒に炊きあげる。



24 えび飯

淵上タエ子 湯出

昔からよく作っています。農作業を頼んだときのお昼に作っています。

<材料>米 1升/えび (むきえび) /薄口醤油 1合弱

<作り方>米を洗って材料を仕込んで30分炊いておく。



25 カルシウムたっぷりのえび・ちりめんご飯

中村タエ子 久木野・中小場

<材料>米 5合/干しむきえび 25g/ちりめん 少々/薄口醤油 90cc/酒 40cc/みりん 大さじ1

<作り方>①米は洗って普通の水加減にする。②干しエビはぬるま湯ですっきり洗って①に加える。③醤油・酒・みりんを入れて普通に炊く。10分蒸らす。



26 玄米の鶏飯

有馬美保子 久木野・日当野

<材料>玄米/鶏肉/卵/漬け物/のり

<作り方>①玄米を炊きます。②鶏肉を1時間程度煮てスープを作ります。③後は、漬け物、錦糸卵、刻みのり、ゴマ、ネギなどを準備します。④全部のせて、お茶漬けのようにして食べます。



27 サラたま梅花ずし(押し寿司)

水田弘子 初野

サラ玉ちゃんを使って子どもたちにも……。寿司の下段にしらすを混ぜて栄養面もプラスした。子どもたちのパーティにも……。目を変えて。

<材料>①すし飯/・米 3合/・こんぶ 10cm角1枚/・酒 大さじ1/②合わせ酢/・酢 125cc/・砂糖 40g/・塩 12g/③梅酢液(サラ玉切片を漬け込む)/・梅酢 150cc/・砂糖 50g/④サラ玉 中2個(上下を切り縦6つわりにして外側を使う)/⑤でんぶ 20g(1段目を詰めた上に薄く広げる)/⑥しらす干し 20g(ケーキ型の下段にすし飯に混ぜる)/⑦卵 1個(砂糖少々)(ゆでた卵の黄身に砂糖を入れて裏ごしする)

<作り方>①すし飯を作る。②サラ玉を切り、梅酢液につける。③梅酢液に漬け込んだサラ玉がピンク色に染まりしんなりになったら、引き上げて水分をキッチンペーパーで取る。④ケーキ型の下段にしらす入りのすし飯を詰めうえに「でんぶ」を広げる。⑤その上段にすし飯を詰め、ピンク色のサラ玉を梅花のように並べる。うし蓋をして固める。⑥できあがったら包丁で切れ目を入れ、梅の花の芯に裏ごしの黄身をのせる。



28 サラたまにぎり

水田弘子 初野

<材料>①すし飯/・米 1合/・こんぶ 10cm一枚/・酒 大さじ1/②合わせ酢/・酢/・砂糖/・塩/③サラダ玉ねぎ 中2個/④梅酢100cc+砂糖20g/⑤わさび 少々

<作り方>①すし飯を炊き、合わせ酢をまぜる。②サラ玉の上下を切り縦に6割にして(外側の二枚を)梅酢と砂糖を混ぜたものに漬け込む。③漬け込んだ玉ねぎがピンク色に染まりしんなりしたら、キッチンペーパーで水気を切る。④冷えたすし飯を小さく握り、わさびをつけてサラ玉のをせて

握る。



29 サリークーンのご飯

吉井和久 久木野・中小場

この米は公式には日本で二人しか作ってにない珍しい米です。ここでしか食べられません。食べてみて下さい。インドの「バスマティー」という長粒種と「日本晴」との交配でできました。

<材料>サリークーン

<作り方>さっと洗ってすぐに炊く（つけおきしない）香りが最高に良いお米です！！



30 サリークーンピラフ

有馬美保子 久木野・日当野

<材料>サリークーン/玉ねぎ/ツナ缶/ミックスベジタブル/ベーコン

<作り方>①サリークーンは30分ぐらい前に洗い上げておきます。②玉ねぎはみじん切りにし、バターで炒めます。③②にミックスベジタブル、ベーコンを入れます。④①のサリークーンをオリーブオイル、バターで炒め透きとおってきたら、米と同量の水を入れて炊飯器で炊きます。



31 赤飯

小島トシエ 久木野・野田

昔のさなぶりを思い出しながら作りました。

<材料>もち米/小豆/塩/ごま



32 竹の子ご飯

中村安子 久木野・柳平

自分で作りました。家族みんな大好きです。この季節だけのごちそうです。シンプルに心がけています。

<材料>茹で竹の子/鰹だし/醤油/砂糖/油/米

<作り方>油で炒めて炊き込む。



33 ドライカレー

沢畑幸代 久木野・駅前

息子が大好きなカレーなので最近よく作るようになりました。

<材料>牛豚のひき肉/玉ねぎ/人参/ピーマン/カレー粉/塩/コショウ/にんにく/コンソメ

<作り方>油でにんにくを炒めてから、肉、野菜の順に炒める。カレー粉、コンソメ、塩コショウを入れ、水気がなくなるまで20~30分煮る。



34 春の香りピラフ

森山亜矢子 薄原

竹の子責めにあう季節に煮つけだけでなく若者向きなものは・・・?そして簡単にできる!というテーマで作りました。

(30~40代女性モニターの県外5名で簡単なことは実証済み!!)

<材料>竹の子 (50グラム)/ベーコン (3枚)/バター(無塩) (1片)/醤油 少々/塩コショウ /山椒 (適宜)/バターは塩入り可。その場合は塩コショウを少なめに。

<作り方>①ベーコン(細切り)をフライパンでカリッとなるまで炒める。

②竹の子は1センチ片弱で切り、①に加える。 ③塩・コショウで味を付ける。 ④ご飯を大盛り2杯を入れて炒める。 ⑤バターを加えて、香りをつける。 ⑥ラストに醤油を垂らして隠し味にする。 ⑦ピラフを皿に盛る。少々熱をとばして山椒を上のにせる。



35 巻きずし

吉井スイ子 久木野・中小場

みんな大好きです。誕生日などで作りました。

<材料>干し椎茸(自家製)/人参/卵/みつば/かんぴょう/ちくわ

<作り方>昆布を入れてご飯を炊いています。



36 あくまき

千葉しのぶ 鹿児島県霧島町

初めてあくまきを作りました。あくが強くて少し苦くなったのが残念です!

<材料>もち米/あく

<作り方>①前日から洗った米を水につけておきます。 ②米を水切りし、竹の皮に包みあくを入れたたっぷりの湯で2時間ゆでます。



37 イチゴのふわふわゼリー

千葉しのぶ 鹿児島県霧島町

イチゴの甘酸っぱいゼリーです。ふわふわにするのがポイントです。

<材料>材料8人分/いちご 400g/牛乳 200cc/砂糖 40g/ゼラチン 10g/熱湯 140cc

<作り方>①いちごと牛乳をミキサーにかける。②ゼラチンを熱湯で溶かし砂糖を加える。③①と②を合わせて冷やし固める。



38 からいものかりんとう

吉井恵璃子 久木野・中小場

父が畑を耕し、母が作り、子どもたちが収穫した芋を私が食べています。しあわせです。

<材料>からいも/砂糖

<作り方>①からいもを細く切る。②あげる ③砂糖をからめる



39 米粉の淡雪クッキー

田中宏美 初野

坂本廣子先生の料理番組を見て簡単にできるので保育園のおやつに作っています。

<材料>米粉(上新粉)(130グラム)/ベーキングパウダー(小さじ1)/バター(60グラム)/砂糖(50グラム)/卵(1個)/※上記の材料で100枚位できる

<作り方>①米粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせておく。②厚手のポリ袋にバターを入れ柔らかくなるまで手で揉み込む。③②に砂糖・卵・粉の順に入れその都度よく揉み込む。(だんだん袋から剥がれるようにまとまってくるまで。)④オープンシートの上に指の先ぐらいの大きさにつまんで並べておく。(丸く広がるので間をおいて)⑤④の上にラップフィルムをかぶせて、まな板上から押す。(丸く薄く広がる)⑥ラップフィルムはとりオープンシートのままそっとオープンに入れて180度の温度で7~8分焼く。(まわりが少しきつね色にな



40 さつまいも入りホットケーキ

吉井征子 久木野・中小場

新聞に載っているのを見て簡単にできるので時々おやつに作っています。炊飯器で手軽にできるので、中身をいろいろ変えて作っています。

<材料>ホットケーキミックス 200g/おから(ご飯でも可) 150~200g/サツマイモ 200g/卵1個/牛乳 150g/砂糖 30g



41 ゼリー

野田亮子 久木野・下鶴

1.5年前より作っています。牛乳ゼリーを作ったのがなぜか固まらず、普通になってしまいました。氷みつで作ったものです。

<材料>砂糖/氷みつ(グリーン)(赤)/ゼリーの素



42 懐かしのまるぼうろ

狩集由美 陣内

時々おやつに作っています。(そば粉があったらそばぼうろになります。)

<材料>材料24個分/①/小麦粉 200g/重曹 小さじ1/砂糖 160g/②/卵 2個/蜂蜜 小さじ1

<作り方>1. ①をボールの中に振り入れてよく混ぜる。 2. 1.に②を混ぜ合わせたものを徐々にに入れて混ぜて一まとめにする。 3. 最低でも15分ぐらいラップをして置く。 4. 24等分に切って、180度のオーブンで10~12分焼いて冷めたら出来上がり。

ンで10~12分焼いて冷めたら出来上がり。



43 パインゼリー

中村タエ子 久木野・中小場

行事があるときやおやつに作ります。

<材料>ゼリーの素/砂糖/水/パイン缶



44 パウンドケーキ

淵上トミ子 湯出

2年前から作っています。

<材料>ホットケーキミックス 200g/卵 1個/牛乳 50g/バター 36g

<作り方>①予めオーブンを180度に温めておく。 ②材料を全て混ぜ合わせホイッパーでよく混ぜる。 ③生地を焼き型に全て流し込む。 ④180度のオーブンで25~30分焼成する。



45 バンパイユ漬

草野ツタ子 久木野・下鶴

庭に植えた木に実がなるので。

<材料>バンパイユの皮 1個分弱/砂糖 好みで

<作り方>①皮をむいて中の白いところを軽く2〜3回煮る。(煮すぎたらダメ!) ②砂糖に酒を少し入れて(砂糖が溶けるぐらい)、そこに①を漬ける。(水分がなくなったらよい) ③2〜3日乾燥させる。



46 ふつだご

大川和代 久木野・大川

昔は村休みというのがあって、どこの家でも団子など作っていましたので、今回初めて(餅は作りますが)作ってみました。※ふつが少し多すぎました。※固くならないよういも類を入れてみたのですが・・・。

<材料>・あんこ(市販のもの1kgで38個できる。)/蒸しパンの素(500g)/米粉、団子の粉(各150g)/よもぎ(300g)/全卵 1個/水/里芋(1個)/山芋(1個)

<作り方>①よもぎ(久木野ではふつと言う)にソーダを振りかけ熱湯をかける。ふたをしてしばらく置いた後、よく洗って小さく刻む。 ②材料をよく混ぜ合わせ、柔らかめにこねる。 ③丸めて置いたあんこを入れて蒸す。



47 ブルーベリーゼリー

吉井マサ子 久木野・中小場

初めて作りました。※ブルーベリーの苗をもらったけれど苺みたいなのでラズベリーかも

<材料>ブルーベリー(自家製)/ゼリーの素

<作り方>家にできたブルーベリーをジャムにしていました。ジャムをミキサーにかけ、ゼリーの素を混ぜます。



48 紫いもようかん

吉井征子 久木野・中小場

昨年チラシに載っているのを見て、来客のときに作ってみました。芋はゆでた後ごしをするのを手抜きしたので、なめらかにできませんでした。

<材料>芋 700g/砂糖 150g/寒天パウダー 4g/砂糖 大さじ半分/水 1と4分の3カップ/レモン



49 焼きだご

小嶋待子 頭石

お母さんの教えてくれた料理。子どもたちもお友達も大好きです。

<材料>小麦粉/シナモン/あんこ(手作り)/塩

<作り方>粉にシナモンを入れて、中にあんこを入れて焼きます！



50 よもぎ入りふくれ菓子

千葉しのぶ 鹿児島県霧島町

霧島のよもぎを使っています。

<材料>よもぎ 250g/小麦粉 1.5kg/さとう 1.4kg/じゅうそう 25g/酢 60cc/水 1.2L

<作り方>よもぎはじゅうそうでゆでてしっかり絞り、水とともにミキサーにかけ材料を全部合わせ、1時間蒸します。



51 オイキムチ

高平雅由 袋・陣原

キムチは20年前ぐらいから漬けています。白菜、大根、キュウリの他にもいろいろ漬けています。

<材料>きゅうり/大根/にんにく/生姜/粉唐辛子/アミの塩辛/白葱/さとう

<作り方>①きゅうりは両端を切って二分し、バラバラにならないように十字に切り目を入れて塩に漬けます。②大根、人参を千切りにし、潮でもんでおきます。③すり下ろしたにんにく、生姜と粉唐辛子、アミの塩辛、千切りにした白ネギ、砂糖を混ぜ具を作ります。④きゅうりがしんなりして

きたら、②と③をよく混ぜ合わせたものをきゅうりの切り目に入れます。 ※二日目ぐらいが食べ頃です。



52 わらびとつわの漬け物

小島トシエ 久木野・野田

<材料>わらび/つれ/山椒/こしょう/にんにく/あっさり漬けの素

<作り方>①わらび、つれは湯がいて、一晚水につける。②調味料に漬け込む。



53 甘夏ジュース

吉井はるみ 久木野・中小場

古石の爺ちゃんからミカンをもらいました。

<材料> 500cc分/甘夏4個

<作り方> ①かわをむく ②しぼる



54 天然酵母パン

田中健太郎 初野

福岡市の高取保育園でいただいた楽健寺酵母を使ったパンです。

<材料> 1斤分/強力粉 250g/塩 小さじ4分の1杯/砂糖 大さじ2杯/マーガリン 5g/水 120cc/パン種(楽健寺酵母) 130g



55 どぶろく

沢畑亨 久木野・駅前

今回は失敗・・・。

<材料> 米/こうじ/イースト/ヨーグルト



56 吉井さんちのスペシャルジュース

吉井瑞 久木野・中小場

父が歯の治療で野菜が食べられなくなったとき作ってみました。以来、10年以上経つのにまだ飲んでます。とてもおいしいので勇気ある方のみ試飲してください。

<材料> 牛乳/家にある野菜何でも/バナナ/りんご/人参/ブロッコリー/明日は/イタリアンパセリ/バナナ/牛乳

<作り方> 今日の場合 ①人参とブロッコリーはゆでておく ②他の野菜と牛乳、バナナを入れてミキサーでつぶす。 ③全部つぶす。



水俣市久木野ふるさとセンター・愛林館