

Vol.6

並べて、眺めて、みんなでお味見！

# 家庭料理 大集合！



2006.4.22



**AIRINKAN**



## <<第6回 おいしい久木野・おいしい水俣 家庭料理大集合>>

愛林館では、4/22(土)に「第6回 家庭料理大集合」を開催いたします。皆さんも料理を持ってご参加になりませんか？ 特別な料理でなくてOK。とにかく皆で並べてみましょう。自分の田畑や近くの山で穫れた新鮮な素材が多くて、実はとっても贅沢でおいしい料理がたくさん並ぶことになります。では、皆様どうぞご参加ください。

■場所:水俣市久木野 愛林館

■日時:4月22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「ますます大事な地産地消」  
10時15分～10時50分…………… 料理観察会  
10時50分～…………… 試食  
11時30分…………… お片づけ  
12時…………… お開き

■参加費:料理を持ち寄る方は無料/そうでない方は研修費500円が必要です。

- ★ご参加に当たっては、事前にメール・電話・FAXでお申し込み下さい。
- ★一人で何品でも、一軒から何人でもご参加下さい。
- ★久木野の方でなくてももちろん参加できます。
- ★料理カードは当日会場でもご記入できます。記入補助員もいますのでご心配なく。
- ★買ってきた料理そのままの持ち寄りをご遠慮下さい。

〒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](mailto:airinkan@giga.ocn.ne.jp)



## 目次

### ■おかず

1	おからのすのもの（緑大豆使用）	中村	タエ子	1
2	がねあげ	漕上	タエ子	1
3	からいもあげ	寒川	ミヨ子	1
4	里芋とクレソンの白和え	小島	トシエ	1
5	山菜きんぴら	山澤	シズヨ	2
6	さんしょうの佃煮	漕上	タエ子	2
7	千切り大根とアサリの煮物	出水	麻衣	2
8	タイ風豚足	沢畑	亨	2
9	たけのこの木の芽和え	吉川	直子	3
10	筍の木の芽焼き	吉井	征子	3
11	竹の子のきんぴら	寒川	ミヨ子	3
12	竹の子のきんぴら	寒川	良子	3
13	ドライカレーもどき	富吉	恵利紗	4
14	鳥の唐揚げ	野田	亮子	4
15	煮卵	小島	トシエ	4
16	人参とツナのいためもの	高橋	剛	4
17	のらぼう菜炒め	吉井	征子	5
18	パセリ、にんじんのドレッシング”	富吉	恵利紗	5
19	ふきと揚げのもの	寒川	良子	5
20	フルーツサラダ	水田	弘子	5

### ■ご飯もの

21	山菜ちらし寿司	本井	ヒロミ	6
22	しいたけ寿司	千葉	しのぶ	6

### ■漬け物

23	いたどりのいためもの	中村	タエ子	6
24	大根とにんじんのみそ漬	寒川	良子	6
25	わらびとふきの漬け物	小島	トシエ	7
26	わらびとふきの漬け物	寒川	良子	7

### ■お菓子

27	芋ようかん	吉井	征子	7
28	寒ざらし粉の団子	寒川	良子	7
29	コーヒーゼリー	本井	ヒロミ	8
30	コーヒー大福	原田	洋子	8
31	サイダー寒	原田	洋子	8
32	ソーダまんじゅう	淋	スエ子	8
33	夏みかんゼリー	村上	由美子	9
34	夏みかんパウンドケーキ	斎藤	真理子	9
35	パウンドケーキ（マーマレード入り）	野田	亮子	9
36	ビールゼリー	永松	尚美	9
37	緑大豆のゼリー	中村	タエ子	10
38	柚子の砂糖煮	野田	亮子	10
39	よもぎ入りソバかるかん	吉井	征子	10



## 1 おからのすのもの(緑大豆使用)

中村 タエ子 久木野・中小場

自家製の緑大豆のおからを使っています。とてもおいしいです。

<材料> 緑大豆のおから/じんじん/ねぎ/酢/砂糖

<作り方> にんじん、ネギ、おからと酢、砂糖を合わせています。全部自家製です。



## 2 がねあげ

淵上 タエ子 水俣市湯出

60年間作っています。母に教わった料理です。

<材料> さつまいも/しょうが/小麦粉/卵

<作り方> さつまいもを細切り、しょうがは千切り。小麦粉、卵を合わせ揚げる。



## 3 からいもあげ

寒川 ミヨ子 久木野・寒川

子供のおやつに、昔から作っています。

<材料> からいも/小麦粉/塩

<作り方> 衣をつけて揚げます。



## 4 里芋とクレソンの白和え

小島 トシエ 久木野・野田

新しいメニューです。里芋の白和えはめずらしい。お友達に習いました。お年寄り向きです。

<材料> 里芋/クレソン/豆腐/味噌/砂糖/塩/にんにく(みじん切り)/ゆず(みじん切り)/さんしょう

<作り方> 1. 里芋を湯がいて皮をむいて切る。 2. クレソン、にんじんを湯がく。 3. ごま、豆腐、にんにくと共に和えて、味噌、砂糖、塩で味付け。



## 5 山菜きんぴら

山澤 シズヨ 久木野・本井木上

山菜が採れる頃に作ります。

<材料> わらび/干しいたけ/たけのこ/にんじん/砂糖/醤油/みりん/カツオだし

<作り方> (わらびはかるくゆがいたものを、冷凍します。) 1. 冷凍わらびを戻す。干しいたけも戻す。 2. しいたけ、たけのこ、にんじん、わらびを炒める。 3. 砂糖、醤油、みりん、カツオだしを入れて汁がなくなるまで炒める。



## 6 さんしょうの佃煮

淵上 タエ子 水俣市湯出

よく作る料理です。みんな「おいしい!」と評判です。

<材料> さんしょう/醤油/砂糖/みりん

<作り方> 家のさんしょうを煮ました。



## 7 千切り大根とアサリの煮物

出水 麻衣 八代市萩原町

八代ではよく作る総菜です。作り置きするので、味付けは濃いめです。料理は見た目が6割!



## 8 タイ風豚足

沢畑 亨 久木野・駅前

今回はサラタマテリーヌにするつもりでしたが、昨夜は飲酒に忙しくて、いつもの煮物になりました。

<材料> 豚足/ナンプラー/はちみつ/カレー粉/ (本当は八角がいる。)

<作り方> 1. 豚足は一度ゆでこぼす。 2. たっぶりの水で煮て味付け。



## 9 たけのこの木の芽和え

吉川 直子 熊本市

熊本に来てからは、春に作っている。毎週届く有機野菜セットにたけのこが入ると作るのですが、ようやく家庭のさんしょうも育ち、木の芽がたっぷり使えるようになりました。味噌も3年前から自家製です。

<材料> たけのこ 200g / ①酒 大さじ1 / 薄口 大さじ1 / ②味噌 大さじ2 / みりん 小さじ2 / 酒 小さじ1 / だし 大さじ1 / さんしょうの葉 30枚

<作り方> 1. たけのこは、ゆがいて皮をむき1cm角くらいに切って、①を絡めておく。 2. さんしょうの葉をすり鉢ですり、②を合わせて1をあえる。



## 10 筍の木の芽焼き

吉井 征子 久木野・中小場

木の芽の香りが好きで、何にでもよく使っています。

<材料> たけのこ/砂糖/醤油/みりん/木の芽

<作り方> たけのこを調味料に漬け、味をしみ込ませて焼く。



## 11 竹の子のきんぴら

寒川 ミヨ子 久木野・寒川

竹の子があるとき、昔から作っています。

<材料> たけのこ/こんにゃく/さんしょう/醤油/砂糖/コショウ/塩 少々

<作り方> 炒めます。



## 12 竹の子のきんぴら

寒川 良子 久木野・寒川

昔一から昭和22年結婚以来、焼酎のつまみとして作っています。

<材料> たけのこ/にんじん/ごぼう /みりん/醤油/砂糖/唐辛子

<作り方> 昨年のたけのこを、干してあったものを、湯がいて、にんじん、ごぼうと共にサラダ油で炒める。



### 13 ドライカレーもどき

富吉 恵利紗 水俣市

ドライカレーの作り方は知らないうちの奥さんが、「ひきにくカレーを作ってみよう!」と作ってみたら、ドライカレーみたいなものになったというものです。

<材料>カレー粉/にんじん/えりんぎ/ひき肉/たまねぎ/調味料

<作り方> 1. にんじんなどを炒め、味をつける。 2. 炒めた1にカレー粉で味をつける。 3. 弱火でじっくり火を入れる。



### 14 鳥の唐揚げ

野田 亮子 久木野・下鶴

15年前子供の野球の送別会の時、父兄で持ち寄った中に鳥の唐揚げの、それはそれは私の作り方と違ったおいしい味つけのものがあつたので、聞いてそれからずっと作っています。

<材料>鳥のもも肉/たまねぎ/にんじん/しょうが/にんにく/薄口/濃い口/みりん/酒

<作り方>たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにくをおろし金ですりおろし、調味料を入れ、鳥肉を漬け込む(一昼夜)片栗粉をまぶし油で揚げる。



### 15 煮卵

小島 トシエ 久木野・野田

5年前から作っています。

<材料>卵/薄口/みりん/酒/酢 少し



### 16 人参とツナのいためもの

高橋 剛 岡山県倉敷市

料理家の栗原さんのレシピです。にんじんが甘く感じられて、たくさん栄養のとれる手軽な品です。とても良いので、ご紹介します。

<材料>にんじん 2本/ツナ缶 1缶/卵 1個/白ごま/塩/コショウ/醤油

<作り方> 1. にんじんを斜めの細切りにする。 2. 少し多めの油でにんじんを炒める。 3. ツナも一緒に炒める。 4. 塩、コショウ、醤油で味付け。 5. 溶いた卵を混ぜ入れて、すぐ火を止める。 6. 盛りつけて、白ごまを振りかける。



## 17 のらぼう菜炒め

吉井 征子 久木野・中小場

今年はのらぼう菜がたくさん出来たので、よく作って食べてます。

<材料> のらぼう菜/油/醤油/塩/ナンプラー

<作り方> のらぼう菜は油でさっと炒め、熱湯をかけ水切りして、味を調える。



## 18 パセリ、にんじんのドレッシング

富吉 恵利紗 水俣市

パセリが身体に良いということと、にんじんを食べやすくということで作られたドレッシングです。

<材料> ドレッシング/パセリ/にんじん

<作り方> もとになるドレッシング（レモン汁など）と一緒にパセリ、にんじんをそれぞれミキサーで混ぜ合わせて出来上がるのです。



## 19 ふきと揚げのもの

寒川 良子 久木野・寒川

池辺先生から習いました、

<材料> ふき（娘からもらいました。）/揚げ/酒/みりん/薄口

<作り方> ふきを茹でて、揚げと共に調味料で煮る。



## 20 フルーツサラダ

水田 弘子 水俣市初野

人が寄る時よく作ります。子供達が大好き!

<材料> バナナ 5本/りんご 大1個/レーズン 100g/パイン缶 1  
かん/みかん缶 1缶/黄桃缶 1缶/ヨーグルト 500g

<作り方> 切ってヨーグルトで合わせます。



## 21 山菜ちらし寿司

本井 ヒロミ 久木野・本井木下

春になり山菜、たけのこが出ると作ります。

<材料>米 3カップ/ふき /わらび /たけのこ/卵/酢 /砂糖/塩

<作り方>山菜をだし汁で煮て、薄口、砂糖、みりんで味をつけて、炊きよったご飯に混ぜる。



## 22 しいたけ寿司

千葉 しのぶ 鹿児島県霧島市

昨年教えていただいた料理です。散らし寿司を作って、甘辛く煮たしいたけに詰めるようにしています。見た目がかわいくて、いいなーっと思っています。

<材料>しいたけ(干し) 小さめ/(薄口、濃口、みりん、砂糖) /たけのこ寿司/(たけのこ、さつま揚げなど)

<作り方>具を薄口、みりんで煮て、すし飯に混ぜる。



## 23 いたどりのいためもの

中村 タエ子 久木野・中小場

昨年習いました。

<材料>いたどり

<作り方>皮をむいて、水にさらしてあく抜きし、みりん、砂糖、薄口で煮る。(あまり長く煮ない。)



## 24 大根とにんじんのみそ漬

寒川 良子 久木野・寒川

5, 6年前より、水源亭に出しています。「寒川に行けばみそ漬がおいしいパイ!」と聞けてうれしかった。今年は大根とショウガの甘みがちょっと足らなかったかなあ〜。

<材料>大根/にんじん/味噌/(自家製) /みりん/砂糖



## 25 わらびとふきの漬け物

小島 トシエ 久木野・野田

<材料> わらび/ふき/あっさり漬けの素/にんにく/ゆず /ごま(金)/唐辛子(切る)

<作り方> 1. わらび、ふきを湯がいて皮をむき、水に浸す。 2. 調味料に一晩漬け込む。(さんしょうも散らしてみました。)



## 26 わらびとふきの漬け物

寒川 良子 久木野・寒川

林道でわらびをとってきました。10年くらい前から作っています。

<材料> わらび /酢/砂糖/薄口

<作り方> わらびを茹でて(ちょっと堅めに)三杯酢につける。



## 27 芋ようかん

吉井 征子 久木野・中小場

数年前より来客時などよく作ります。

<材料> 紫いも 700g/砂糖 200g/寒天パウダー 1/レモン 1個

<作り方> 1. 芋を炊き、煮汁を捨てつぶす。 2. 砂糖、レモン汁をかける。 3. 寒天を溶かし、1, 2と混ぜ合わせる。



## 28 寒ざらし粉の団子

寒川 良子 久木野・寒川

大寒の日に1週間もち米を水につけて凍らせて天日に干して粉にする。2~3日はやわらかい。ゆでのむすめから教わったものです。

<材料> 寒ざらし粉(自家製)/あずきあん/(小豆、砂糖)/小麦粉

<作り方> 寒ざらし粉9 : 小麦粉1 1. 小麦粉を熱湯で溶かしてから、寒ざらし粉を入れる。 2. あんを包む。 3. たっぷりのお湯で、団子にしたものを茹でて浮き上がったら、ラップに包む。



## 29 コーヒーゼリー

本井 ヒロミ 久木野・本井木下

最近作るようになりました。

<材料> コーヒーゼリーの素/粉寒天/小豆/砂糖

<作り方> 分量の水に粉寒天を溶かし、砂糖、コーヒーゼリーの素を入れ器に入れていく。



## 30 コーヒー大福

原田 洋子 菊池市

<材料> 10人分/白玉粉 130g/コーヒー 大さじ2/砂糖 70g/水 200cc/白あん 350g



## 31 サイダー寒

原田 洋子 菊池市

菊池の保育園に視察に行ったとき、おやつに出ていたので、作り方を習い自分の園でも夏場は必ず取り入れた。

<材料> 寒天(青) 2本/サイダー 300cc/カルピス 300cc/砂糖 40g/水 400cc

<作り方> 寒天が、よく煮溶けてから、砂糖を入れ砂糖が溶けたら、火を止めサイダーとカルピスを入れる。



## 32 ソーダまんじゅう

淋 スエ子 水俣市

もう何年も作っています。お菓子屋さんに修行していたおじさんに教わりました。おじさんはもう亡くなりました。

<材料> 卵 3個/重曹 20g/砂糖 300g/小麦粉(地粉)

<作り方> 卵、重曹、砂糖を混ぜ合わせて、ふるった小麦粉を入れる。粉の量は、全体を混ぜ耳たぶ位の固さに。



### 33 夏みかんゼリー

村上 由美子 菊池市

子供が生まれて、おやつとして。

<作り方>家でできたみかんをゼリーの素に入れるだけです、とても評判です。



### 34 夏みかんパウンドケーキ

斎藤 真理子 合志市

子供のおやつに。

<材料>小麦粉/ベーキングパウダー/ホットケーキミックス/卵/砂糖/バター（又はサラダ油）/牛乳

<作り方>小麦粉とベーキングパウダー、ホットケーキミックス、卵、砂糖、バター（又はサラダ油、牛乳を混ぜて、170度のオーブンで30分焼く。（家で採れた夏みかんをマーマレードにしてトッピングした。



### 35 パウンドケーキ(マーマレード入り)

野田 亮子 久木野・下鶴

子供のおやつによく作ります。バターでなくマーガリンを使っているのであっさりして食べやすいです。

<材料>薄力粉 150g/卵 L3個/砂糖 100g/マーガリン又はバターでもよい 50g/マーマレード 50g/BP 小さじ1/バニラエッセンス 少々

<作り方>1. 小麦粉とBPを合わせてふるう。 2. 卵白と黄卵を分け、先に卵白を泡立てる。 3. 角が立つまで泡立て、二回に砂糖を分け入れる。

4. それに黄卵を加える。 5. へらにかえて、薄力粉とBPのふるったのを入れマーガリンを溶かしてざっくり混ぜる。 6. バニラエッセンス、マーマレードを入れ、さっさと混ぜる。 7. ケーキのキーで焼き上げる。



### 36 ビールゼリー

永松 尚美 水俣市古城

飲み残しのビールを使って、10年振りに思い出しながら作りました。ほろ苦い大人の味!

<材料>①ビール 400cc/りんごジュース 600cc/水 200cc/②砂糖 180g/イナアガー 6杯//

<作り方>1. ①、②をそれぞれ合わせる。 2. ②の中に①を入れ、軽く沸騰させる。 3. 容器に入れて、冷やして固める。



### 37 緑大豆のゼリー

中村 タエ子 久木野・中小場

自家製の緑大豆です。おからをとった残りの豆乳を使っています。もう長い間作っています。

<材料> 緑大豆の豆乳/砂糖/ゼリーの素



### 38 柚子の砂糖煮

野田 亮子 久木野・下鶴

柚子の皮と汁は冷凍庫保管しています。ワタの部分も捨てるのがもったいなく、今年は砂糖漬けを作ってみました。

<材料> 柚子のワタ/白砂糖/グラニュー糖

<作り方> 1. 苦みを取るため、3回くらい水煮して白砂糖で煮る。 2. 水分がなくなったら、ざるに広げて乾かす。 3. グラニュー糖にまぶし、干して仕上げる。



### 39 よもぎ入りソバかるかん

吉井 征子 久木野・中小場

数年前よりおやつとして作っています。

<材料> そば粉 200g/砂糖 200g/山芋 200g/よもぎ(好みで)/水

wonderful  
home cooking



水俣市久木野ふるさとセンター・愛林館