

Vol. **7**

並べて、眺めて、みんなでお味見！

家庭料理 大集合！



2007.4.30



AIRINKAN

第7回



家庭料理大集合！



田舎の食生活の豊かさを実感するイベント、家庭料理大集合も7回目になります。今回も、季節の素材を中心に、普段食卓に並ぶ料理をいっぱい楽しみましょう。並べて、眺めて、味見をしましょう。

■日時：4／30（月）

- 10時～ 家庭料理準備・陳列
- 11時～ 開会式・研修「地産地消と食育」（沢畑が3分間講演）
- 11時15分～ 料理観察会
- 11時50分～ 試食
- 12時30分～ 講評 池部美恵子先生
- 13時 お開き

■場所：愛林館八角堂

■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

★料理カードは後日報告書としてそのまま印刷し、料理を持ち寄った方には1冊進呈します。（愛林館まで取りに来られる方）

〒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



目次

■おかず

1	あげの含め煮	野田亮子	1
2	いかのマリネ風サラダ	富吉恵利紗	1
3	いたどりのきんぴら	中村タエ子	1
4	ギボウシと油揚げの炒め物	池部美恵子	1
5	ギボウシの和えもの(辛子酢味噌・ごまみそだれ)	池部美恵子	2
6	切り干し大根の煮物(あさり入り)	沢畑幸代	2
7	久木野大豆のおからイタリア風カレー風味	小暮剛	2
8	ごごみとうどのきんぴら	小島トシエ	2
9	魚のすり身(青・白)あげ	富吉恵利紗	3
10	サラ玉ちゃん	井手口広子	3
11	サラ玉の酢の物	寒川良子	3
12	白和え	鶴田フデ子	3
13	スイートトマトサラダ	宇野宏子	4
14	大根の皮の切り干しの煮物	白坂ツルエ	4
15	たけのことつわとキャベツの白和え	小島トシエ	4
16	茶節	芽野寿満子	4
17	チリビーンズ	高平雅由	5
18	ちりめん入りサラダ	鶴田フデ子	5
19	珍子(鰹の心臓)と新玉ねぎの塩コショウ炒め	芽野寿満子	5
20	生春巻き	川口誠仁	5
21	煮ピーマンの肉詰め	白坂ツルエ	6
22	腹皮・珍子の煮付け	芽野寿満子	6
23	春キャベツ	中村タエ子	6
24	フキの佃煮(2年もの)	宮地キヨ子	6
25	ふきの葉	白坂ツルエ	7
26	ふりかけ里芋	吉井征子	7
27	干し竹の子のキンピラ	吉井征子	7
28	ゆで卵とゆで里芋	吉井春水	7
29	和風コロッケ	浦万希子	8

■ご飯もの

30	ギボウシの葉入りごはん	池部美恵子	8
31	黒豆入り黒米	芽野寿満子	8
32	サリークイーンのピラフ	吉井和久	8
33	山菜おこわ	寒川良子	9
34	しいたけ寿司	千葉しのぶ	9
35	たけんこと木の芽の旬の混ぜごはん	小島トシエ	9
36	混ぜご飯の卵包み	松永典子	9

■漬け物

37	青梅のかりかり漬	寺尾農園	10
38	梅の甘酢漬	寺尾農園	10
39	大根・生姜・人参の味噌漬	寒川良子	10
40	大根の酢漬と高菜のぬか漬	寒川良子	11
41	わらびとつわとふきの漬け物	小島トシエ	11

■お菓子

42	あくまき	草野ツタ子	11
43	カチ栗のキントン	宮地元	11
44	きんかんの砂糖煮	草野ツタ子	12
45	黒砂糖蒸しパン	中村タエ子	12
46	さくら蒸しパン	愛林館	12
47	里芋おはぎ	鶴田フデ子	12
48	そばがきのきなこまぶし	田畑千代子	13
49	そば粉入りパンケーキ	吉野文美子	13
50	そば粉と白玉のみたらし団子	吉野文美子	13
51	そばぜんざい	田畑千代子	14
52	そばのおやき	田畑千代子	14
53	手作りの栗の渋皮煮を使った栗のパウンドケーキ	狩集由美	14
54	ニッキのゼリー	寒川良子	14
55	人参ケーキ	松下康恵	15
56	ばんぺいゆの砂糖漬け	草野ツタ子	15
57	ひよこ豆（ガルバンゾー）のかんたん煮豆	田中健太郎	15
58	フルーツきんとん	野田亮子	15
59	ホーレン草万十（紫芋あん入り）	吉井征子	16
60	ポンテケージョ	鈴木トモ子	16
61	抹茶ゼリー	野田亮子	16
62	よもぎ餅 唐いもあめ	芽野寿満子	17

■その他

63	甘夏のジュース	松本奈菜	17
64	伊佐錦の梅酒	沢畑亨	17
65	お弁当	千葉甘奈	17
66	牛乳入り甘酒	鈴木トモ子	18
67	またたび酒	愛林館 沢畑亨	18



1 あげの含め煮

野田亮子 久木野/下鶴

私の中学時代は、弁当持参でした。母がよく卵焼き、目玉焼きにいた頃に煮つめて弁当のおかずによく入れてくれました。私にとってはハイカラなおかずだなとその頃思ったものでした。作り方も習ってはいなかったので、自分なりにこんなかなあ? と思いつつ主人の弁当にもたまに作って入れています。

<材料> 卵/うすあげ/酒/みりん/うす口/濃い口醤油/砂糖/昆布だし/かつおだし

<作り方> ①だし汁を作る。②うすあげの一カ所に切り目を入れ全開して生卵を口の狭い容器に割り入れ爪楊枝でとめる。③だし汁を作って、調味料を入れ味をおよそつけてうすあげに生卵を入れたのをしき、煮つめる。



2 いかのマリネ風サラダ

富吉恵利紗 水俣/深川

ちょっと前から。「今日は豪華なサラダにするぞ!」という時に。

<材料> 水菜/かいわれ/レタス/キュウリ/いか/<ドレッシング>/たまねぎ/りんご酢/塩/砂糖/ホワイトペッパー/にんにく/サラダ油/マヨネーズ

<作り方> 材料を和える



3 いたどりのきんぴら

中村タエ子 久木野/中小場

3年くらい前から、短い時間しかとれませんが、山にとり行きます。採れたときか、冷凍保存しておいたのを食べたいときに作ります。友だちが見えたとき。いたどりは別名「サド」とも言うそうです。

<材料> いたどり 300g / オリーブ油 少々/たかのつめ 2本/砂糖 少々/しょうゆ少々

<作り方> ①いたどりは皮をむいてあく抜きします。②オリーブオイルでたかのつめを炒め、いたどりをさっと炒める。(長く炒めると食感が無くなりま

す) ③砂糖しょう油で味付ける。



4 ギボウシと油揚げの炒め物

池部美恵子 熊本市

ギボウシの茎の固いところを利用します。

<材料> ギボウシ茎 20本/油揚げ 2枚/チリメンジャコ ひとつかみ/塩 小さじ2/3/酒 大さじ2/赤酒 大さじ2/ごま油 大さじ2

<作り方> ①ギボウシの茎は4cmぐらいに切る。②油揚げは湯で洗って油抜きして①と同じぐらいに切る。③油を熱して①②を炒め、ジャコを加え塩を振り入れ、酒、赤酒を加え炒り上げる。



5 ギボウシの和えもの（辛子酢味噌/ごまみそだれ）

池部美恵子 熊本市

庭に観賞用に植えてある擬宝珠ですが、山菜名(ウルイ)として東北地方ではよく食べられます。ユリ科の植物ですので少しぬめりが楽しめます。一本をいろいろ利用できます。

<材料>根元に近い茎 適量

<作り方>①塩を入れた熱湯でゆでて冷水に取り、水切りして食べやすく切り、辛子酢味噌や、ごまだれなどでいただきます。ゆでたイカなど添えるとよいでしょう。



6 切り干し大根の煮物(あさり入り)

沢畑幸代 久木野/駅前

八代の友人から「八代ではあさりを入れるのが普通」と聞いて、それ以来あさりを入れるようになりました。うま味が多くて美味しいです。

<材料>切り干し大根/厚揚げ/あさり/人参/干しいたけ/醤油/みりん/砂糖/ナンプラー

<作り方>切り干し大根を戻し、煮ます。



7 久木野大豆のおから イタリア風カレー風味

小暮剛 千葉県

昨日、素材（おから）を見て思いつきました。前菜にも、ご飯のおかずにもなります。素晴らしい食材、おからを子どもたちにたくさん食べてもらいたいです。

<材料>おから 300g/バージン/オリーブオイル 大さじ3~4/にんにくすりおろし 大さじ2/塩/こしょう 各少々/しょうゆ 少々/ケチャップ 大さじ2/カレー粉 大さじ3/黒ごま（飾り用）大さじ1

<作り方>①なべにオリーブオイル、にんにくすりおろしを入れてゆっくり

炒める②おからを加え、残りの調味料を加えて中火~弱火で炒める③器に盛り黒ごまをまぶす



8 ごみとうどのきんぴら

小島トシエ 久木野/野田

3月に私の山からとってきたごみ→塩漬け→干す→塩出し/来客(珍客)に出すことがあります。

<材料>ごみ(塩漬け)/きくらげ/うど/しょうゆ/ゴマ油/ナンプラー/(館長おすすめ)

<作り方>①塩漬けのごみを塩出し②うどを切る③きくらげをと共に①②をいため、味をつける



9 魚のすり身(青/白)あげ

富吉恵利紗 水俣/深川

結構前から。親戚のおばちゃんにすり身をもらったとき。それまで嫌いだったすり身が好きになった!!

<材料>いわし/白身の魚(とれたもの)

<作り方>すり身を切って揚げる



10 サラ玉ちゃん

井手口広子 水俣市/幸町

幼稚園の頃から。旬の時(3月~5月)普段の料理、旬を感じるサラダ。

<材料>玉葱2ケ

<作り方>新玉葱をスライスする。ドレッシングをかける時もある。



11 サラ玉の酢の物

寒川良子 久木野/寒川

はやった7~8年前から。自分でアレンジして。生でもおいしいが、酢の物が欲しいと思って。スイートスプリングは妹からいただいた。

<材料>玉葱/サラダ大根/スイートスプリング/(旬は11月/12月/青いうちがおいしい)

<作り方>①玉葱、サラダ大根はスライス②スイートスプリングはほぐす③砂糖・酢・塩を合わせる④和える



12 白和え

鶴田フデ子 久木野/鶴平

ずっと作っている。伝承料理、普段作る料理。

<材料>豆腐/ピーナツの粉/ごま/錦糸卵/塩/砂糖/(セロリの葉をかざっています)



13 スイートマトサラダ

宇野宏子

20年以上前から。トマトがたくさんあるとき。

<材料> 完熟トマト 3個/生姜 1かけ/ハチミツ 大さじ2/塩 小さじ1/2/酢 大さじ 1/こしょう

<作り方> ①トマトは湯むきしてくし形に切る。②生姜は千切りにする。③①②と調味料を合わせてよく冷やす。



14 大根の皮の切り干しの煮物

白坂ツルエ 久木野/鶴平

ここ2、3年前から。仕事をやめて、時間ができて切り干しにしたので。よく「こんなめんどくさいことやってー」と言われていますが…。

<材料> 大根の皮/人参/うすあげ/しょうゆ/砂糖/みりん

<作り方> ①大根の皮を切り干しにしておく②人参は皮むき器で薄く切る③うすあげは細く切る。④①～③と調味料で煮る。



15 たけのことつわとキャベツの白和え

小島トシエ 久木野/野田

豆腐は夕べ作りました。10年前からナンプラーを入れています。

<材料> たけのこ/つわ/キャベツ/豆腐(自家製)/ごま/ゆずの皮/砂糖/淡口/みりん/ナンプラー

<作り方> たけのこはゆでて、つわもゆでて、ゴマ油を入れて炒め、淡口、みりん、砂糖、ナンプラーで味付け豆腐を砂糖とごま、ゆずの皮を入れてすって①とキャベツ(ゆがいてしぼる)に和える。上にもごまをふりかける。



16 茶節

芽野寿満子 鹿児島(枕崎)

枕崎の名物です。(インスタントみそ汁)

<材料> みそ/花かつお/ねぎ/しょうが

<作り方> 好みの量を入れ、お湯を注ぎ箸で混ぜて出来上がり。



17 チリビーンズ

高平雅由 水俣（袋）

一週間前に愛林館でのフォレストモンキーバンドのディナーショー用として、アメリカ南部風の料理を作りました。大豆は久木野産。

＜材料＞大豆/金時豆/ひき肉/玉ねぎ/ピーマン/にんにく/トマト/ビール

＜作り方＞①油ににんにくを入れピーマン、玉ねぎのみじん切りを炒める。
②ミンチを入れさらに炒める。トマトの水煮缶、ビールを入れ、煮詰める。
③湯がいていた豆を入れしばらく煮込む。



18 ちりめん入りサラダ

鶴田フデ子 久木野/鶴平

定番の野菜サラダ

＜材料＞たまねぎ/人参/セロリ/ミニトマト/ちりめん（から煎りする）/ごま/サラ玉ドレッシング



19 珍子(鰹の心臓)と新玉ねぎの塩コショウ炒め

芽野寿満子 鹿児島(枕崎)

地元のお客さまはもちろんですが、市外からのお客様に枕崎の郷土料理として出しています。つまみにいいですよ。

＜材料＞珍子 30個/油 適量/にんにく 適量/玉ねぎ 適量/ニラ又はねぎ 適量/塩/胡椒 適量

＜作り方＞①珍子を三つぐらいに切り、臭みを取るため沸騰したお湯をかける。
②お湯をしっかり切る。③フライパンに油を熱しにんにくを入れ、珍子を入れ炒める。
④玉ねぎを入れしんなりしたら塩胡椒で味付けし、ネギまたはニラを入れる。

はにらを入れる。



20 生春巻き

川口誠仁

野菜が苦手な僕のために母が作ってくれました。最近は、野菜食べてないなあと言うときに作って食べてます。

＜材料＞ライスペーパー 5枚/レタス 1/4個/キュウリ 1/4個/人参 1/4個/ネギ 1/4本/鶏肉 50g

＜作り方＞①レタスキュウリ人参は千切りっぽくする。②人参は塩こしょうで炒める。③ネギは10cmぐらいに切る。④鶏肉は、塩こしょうをして両面を焼いてお酒を少し入れる。⑤ライスペーパーを戻して、全部入れて巻く。（その時、ちょっとゆずごしょうを入れる）

の時、ちょっとゆずごしょうを入れる）



21 煮ピーマンの肉詰め

白坂ツルエ 久木野/鶴平

25年前から作っています。/田植えの時とか喜ばれています。/(今日はしょうゆを具に混ぜるのを忘れました!)

<材料>ピーマン/合い挽き肉/みりん/砂糖/しょうゆ

<作り方>①ピーマンは半分に切り、種を出す。②ひき肉は味(塩こしょう ケチャップソースしょうゆパン粉卵)をつけてピーマンにつめる。③鍋に水を入れて、みりん砂糖しょうゆを入れて煮る。落としぶたをしないと色が残らない!



22 腹皮/珍子の煮付け

芽野寿満子 鹿児島(枕崎)

地元のお客さまはもちろんですが、市外からのお客様に枕崎の郷土料理として出しています。(成人してからかな、作っているのは...)

<材料><腹皮の煮付け>/ハラ皮 4枚/砂糖 適量/しょうゆ 適量/塩 適量/ゴマ 適量/水 適量/しょうが 適量/<珍子の煮付け>/珍子 16個/内蔵 適量/ねぎ 適量/醤油 適量/ざらめ 適量/塩 適量/しょうが 適量

<作り方><腹皮の煮付け>①ハラ皮は一口大に切ってボイルします。②お湯を捨てて、調味料を入れてぐつぐつと煮る。③出来上がったらゴマを振る。

<珍子の煮付け>①珍子、内臓を食べやすい大きさに切りボイルする。②お湯を捨てて、調味料を入れてぐつぐつと煮る。③最後にネギを入れる。



23 春キャベツ

中村タエ子 久木野/中小場

TVで見て作ってみました。春キャベツの柔らかいのはサクサクしておいしいです。

<材料>春キャベツ 300g 5枚位/塩 小さじ 1/生姜 少々/リンゴ 1/2/ゆで卵/<ドレッシング>/酢 大さじ 1/オリーブオイル 大さじ 2/砂糖 小さじ 1

<作り方>①キャベツはざく切りにし、塩もみ。②リンゴは大きめに切り、生姜は千切り。③①②をドレッシングで和えて、上にゆで卵の裏ごしをのせる。

る。



24 フキの佃煮(2年もの)

NPOみずのとらBELLE隊/宮地キヨ子

20~30年前から。30年ほど前市場に軽トラック1台出荷。たったの100円だった思い出がある。

<材料>フキ 1kg/砂糖 150g/しょうゆ/みりん/酒/酢 各1合

<作り方>①フキは皮付きのまま適当な長さに切り鍋に入れ塩をまぶして一晩おく。②それに水を入れ火にかけ、一ふきしたら汁を捨て、又水と酢を20~30cc入れ煮る(2回位水を捨て入れかえて繰り返す)③ザルにあげて汁を捨て、しょうゆ、みりん酒酢砂糖を入れ(好みで唐辛子1~2本種を除

き入れ)コトコト汁気がなくなるまで煮る。

25 ふきの葉

白坂ツルエ 久木野/鶴平

初めて作ってみました! 孫が「この葉は食べられないの?」日本一の運動場で散歩中にそういう会話がありました。/空いりがポイント

<材料>ふきの葉/砂糖/しょうゆ/みりん

<作り方>①ふきの葉を塩を入れた湯でゆでる。水にさらし、絞って、刻んで空いりする。②調味料と混ぜる。



26 ふりかけ里芋

吉井征子 久木野/中小場

里芋がたくさんあるのでよく食べていますが、今回は小さな子どもの喜ぶ様にしてみました。

<材料>里芋/ふりかけ

<作り方>里芋をゆでて、たらこ、のりたま、おかかのふりかけをかける。



27 干し竹の子のキンピラ

吉井征子 久木野/中小場

数年前より時々作っています。

<材料>干し竹の子/ごぼう/砂糖/しょう油(うす口)/みりん/こしょう

<作り方>①干し竹の子は昨年のもので。②干し竹の子をもどして、ごぼうと共にサラダ油で炒めて味をつける。



28 ゆで卵とゆで里芋

吉井春水 久木野/中小場

里芋は毎日のように食べています。

<材料>里芋/チャボ卵/マヨネーズ

<作り方>①里芋をゆがいて塩をつける。②チャボ卵をゆでて切ってマヨネーズをつける。



29 和風コロケ

浦万希子 水俣市(洗切)

20代から作ってます。お客さんがいらしたときなどよく作ります。子供が喜びます。醤油味なのが子供からおばあちゃんまでみんなに好評です。我が家でとれる時に作る料理ですが、今日は間に合いませんでした…。スナックえんどうはうちのです。

<材料> ジャガイモ 5, 6個/新玉ねぎ 1, 5本/人参 1本/スナックえんどう 15房(中身のみ)/牛ひき肉 250g/醤油 適量/みりん 適量/サラダ油 適量

<作り方> ①ジャガイモをゆがき、つぶす。②玉ねぎみじん切り、ニンジンすりおろす。③人参と玉ねぎを甘味が出るように結構長く炒める。④ひき肉を加えいため、みりんとしょうゆで味付けをする。⑤スナックえんどうをゆがき豆を取り出し④に混ぜる。⑥①と具を混ぜて丸める。⑦小麦粉、卵、パン粉を付け、油で揚げる。



30 ギボウシの葉入りごはん

池部美恵子 熊本市

ギボウシ一本を使い切る。葉も柔らかいうちは生食できるのですが、あえ物用にゆでた後の葉を利用します。チリメン山椒を作る時、山椒の葉の補いに使うと増量できる。

<材料> ゆでたギボウシの葉 適量/チリメン山椒 適量/ご飯

<作り方> ①ギボウシの葉はみじん切りにしてチリメン山椒と混ぜ、炊き上がったご飯に混ぜる



31 黒豆入り黒米

芽野寿満子 鹿児島(枕崎)

<材料> 米 2合/黒米 30g/黒豆 一握り/酒 適量/塩 適量/ごま塩 少々

<作り方> ①米黒米を洗って黒豆。調味料を入れ炊く。②仕上げにごま塩を振る



32 サリークイーンのピラフ

吉井和久 久木野/中小場

行事がある時によく作っています。

<材料> 米(サリークイーン)/カレー粉/シーチキン/塩/こしょう

<作り方> ①全部混ぜて炊き込むだけです。



33 山菜おこわ

寒川良子 久木野/寒川

子供が誕生日の時に。とても喜ばれる。

<材料> 干しいたけ/干したけのこ/人参/ぜんまい/もち米 2升(20人分)

<作り方> ①全部の具を切る②しょうゆ砂糖みりんの中に一晚つけ込む③ごはんと具と一緒に混ぜ合わせて蒸す



34 しいたけ寿司

千葉しのぶ 霧島

3年くらい前から作っています。前回は持ってきてすぐになくなったので気をよくして今回も。

<材料> 干しいたけ/人参/たけのこ/すしめし

<作り方> ①干しいたけはもどして、淡口とみりんで煮含める。②すし飯にみじん切りにして淡口、みりんで煮含めた干しいたけ、人参、たけのこを混ぜる。③干しいたけの上に②をのせ、ラップで丸める。④③のラップをはずして、木の芽をのせる。



35 たけんこと木の芽の旬の混ぜごはん

小島トシエ 久木野/野田

かまぼこととり肉以外は全部自家製です! /50年前から作っています。亡くなった母の味と教室などで習った味です。

<材料> たけのこ/木の芽/かまぼこ/鶏肉/人参/つわ/わらび/卵(ちゃぼ/うこっけい) /ごま/砂糖/うすくち/みりん

<作り方> ※具を味よく作ることがポイント



36 混ぜご飯の卵包み

松永典子

母が子供のころから作っているものを教わりました。

<材料> 米/ごぼう/鶏肉/人参/あげ/卵/塩/醤油/砂糖

<作り方> ①米を炊く②ごぼうをさがきにし、鍋で炒める。(しょうゆ塩砂糖で味付けする) ③炊き上がったご飯に②を混ぜる。④薄焼き卵を作り、包む。



37 青梅のかりかり漬け

寺尾農園 宇土市

5 年くらい前から作り始めています。きっかけは時間が無くても食べられるので。(2 週間で食べ頃) 近所の梅も入っています。1 年たってもかりかりです。今日はメールをいただいて来ました。子どもさんにも好評です!

<材料> 南高梅 1 k g / 塩 (自然塩) 1 0 0 g / にがり 1 0 0 m l / 酢 2 0 0 m l / 氷砂糖 4 0 0 g ~ 6 0 0 g

<作り方> ①青梅はよく水洗いし、1 時間程水に浸してアクを抜きます。水を切り、ヘタを除き包丁の角などで何カ所かキズをつける。②梅に天然塩とにがりを加えよくもみ、2 晩くらいおく。③塩抜きをする。容器に水と、ひとつまみの天然塩を入れ、梅を入れ一晩おく。④保存容器の内側に焼酎を吹き付け殺菌し、塩抜きした梅と氷砂糖、酢を加え、しっかりとふたをして暗くて涼しい所に保存する。※保存中は瓶を振って梅酢を行き渡らせる。2 0 日ほどで食べ頃。密閉容器に梅酢ごと小分けして冷蔵庫で保存。



38 梅の甘酢漬け

寺尾農園 宇土市

2 年くらい前から作り始めました。お年寄り向けに黄色くなった梅をつけたら、色が悪いので赤ジソを入れてみました。

<材料> 青梅のかりかり漬け/赤しそ

<作り方> ①かりかり漬けができた後にもんだ赤しそをいれる。2 週間後が食べ頃。



39 大根/生姜/人参の味噌漬け

寒川良子 久木野/寒川

水源亭の土産に出すため。10 年くらい前今まで捨てていた大根を味噌漬けにしている。

<材料> 大根/人参/生姜 (10 月はじめ)

<作り方> 大根、人参、生姜を塩漬け赤くなった味噌砂糖みりんに漬ける



40 大根の酢漬けと高菜のぬか漬け

寒川良子 久木野/寒川

大根は 10 年くらい前から、年中食べる。(40kg) 食べてみたら美味しかった。/高菜 60 年くらい前から、年中食べる。母から習ったものにこしょうを入れて作る。

<材料>大根/高菜

<作り方><大根>①塩漬け②砂糖酢で漬ける。そのまま置いておく<高菜>①塩漬け この時期にこしょうをいっぱい入れる②ぬか漬け

41 わらびとつわとふきの漬け物

小島トシエ 久木野/野田

去年も好評でした。旬でなければなりません。山菜は準備が大変。水俣の神の川の友達がつわとわらびをくれました。

<材料>わらび/つわ/ふき/木の芽/塩/農協のあっさり漬けの素/自家製のごま/調味料以外は全部自家製

<作り方>①わらびつわは皮をむいて湯がいて水にさらす。②木の芽を共につけこむ



42 あくまき

草野ツタ子 久木野/下鶴

20 歳の頃からずっと作っています。5 月の節句頃に作ります。実は 78 歳の母が作りました。。

<材料>もち米/あく汁(木灰)/水/きな粉/砂糖/塩

<作り方>①もち米を前日からあくに漬ける。②米を竹の皮に巻いて 2~3 力所縛る。③もち米を長時間炊く。④きな粉砂糖塩を混ぜ添える。



43 カチ栗のキントン

NPOみずのとらBELLE隊/宮地元

20~40 年前。正月

<材料>栗/砂糖/塩

<作り方><カチ栗>①沸騰したお湯の中に生栗を 1~2 分入れる(皮目の虫退治)②すぐザルで水切り。天日で数日乾かす。渋皮と実がはなれカラカラと音が出る。トンカチで栗を割って実だけ集める。ガラス瓶に入れて保存する。<カチ栗キントン>①カチ栗を一晩水に浸ける。翌日、砂糖、水、塩(少し)で煮る。



44 きんかんの砂糖煮

草野ツタ子 久木野/下鶴

5～6年前から。金柑の時期（11月頃）に作っています。お茶うけです。最初の時は縮んで失敗しました。冷めるまでフタを開けてはダメだと、後で知りました。

<材料>金柑/砂糖

<作り方>①金柑の苦みを取るため、水からゆで、水を3～4回かえる。②砂糖を入れて炊く。破れない程度。③しばらく漬け込む。



45 黒砂糖蒸しパン

中村タエ子 久木野/中小場

最近作り始め、人を喜ばせるために作ってあげています。

<材料>小麦粉 250g/黒砂糖 125g/白砂糖 125g/炭酸 大さじ 1/牛乳 200cc/卵 3個/ハチミツ 大さじ 2/サラダ油 大さじ 1/酢 大さじ 2

<作り方>①全部入れてかき混ぜる②ケーキ型に入れて40分蒸します。



46 さくら蒸しパン

愛林館 久木野

<材料>薄力粉 250g/B.P 6g/砂糖 125g/水 3/4カップ/卵 2個/桜花の塩漬け

<作り方>①桜花の塩漬け生地練り込み用を細かく刻んでおく飾り用は軽く洗ってしぼっておく②砂糖と水を入れて溶かし、卵を入れ混ぜ、練り込み用の桜花を入れ、よく混ぜる。③②とふるった粉類をだまにならないように混ぜ合わせる④カップケーキの型に生地を流し、上に飾り用の桜花をのせ強火で25分蒸す



47 里芋おはぎ

鶴田フデ子 久木野/鶴平

ずっと前から。お孫さんのおやつ、農業のお菓子。

<材料>うるち米 4合/里芋 5, 6個/あんこ/きな粉

<作り方>里芋を小さく切って、ひとつまみ塩を入れる。ご飯と一緒に炊飯器で炊く（作りやすいです）



48 そばがきのきなこまぶし

田畑千代子 水俣市

＜材料＞そば粉 200g / 砂糖 / 塩 / きなこ

＜作り方＞①熱湯 2 カップ、そば 200g をねりあわせる。②それをゆがき砂糖、塩、きなこをまぶす。



49 そば粉入りパンケーキ

吉野文美子 芦北町

初めて作りました。まだ食べていません。そばを使ったメニューを考えています。焼き色が難しいので途中で色を見ながら作りました。

＜材料＞直径 21cm の丸型 // そば粉 カップ 3/4 / 小麦粉 (薄力粉) カップ 3/4 / B.P. 小さじ 2 / 水 カップ 1 / 卵 2 個 / 砂糖 カップ 1 / 塩 少々 / サラダ油 50cc / パナナ 1/2 本 / バター 10g / 砂糖 小さじ 1 / シナモンパウダー 小さじ 1 / キウイ 1 個 / ハチミツ / (又はメイプルシロップ) 適量

＜作り方＞①そば粉小麦粉とベーキングパウダーは、混ぜてふるいにかける②ボウルに卵を入れ、ハンドミキサーでよく泡立てて、砂糖塩サラダ油を加え、さらによく混ぜる。③丸形の内側に油を塗り①と水と②を混ぜて流し入れ、予熱した 180° のオーブンで 40 分焼く④パナナは、8 個の輪切りにしバターを溶かしたフライパンで焼く 途中、砂糖を振り入れ、カラメル状にしてバナナにからめる。火を止めてからシナモンパウダーをふる⑤キウイは、8 枚の輪切りにする。⑥③が焼き上がったら、皿に盛り、上にキウイとバナナを飾り、好みでハチミツをかける ※生地



50 そば粉と白玉のみたらし団子

吉野文美子 芦北町

初めて作りました。

＜材料＞＜40 個分＞ / 白玉粉 120g / そば粉 120g / 熱湯 200cc / ＜タレ＞ / しょうゆ (淡口) 60cc / (少し濃い口も足しました) / 砂糖 72g / 水 200cc / 水溶き片栗粉 適量

＜作り方＞①白玉粉そば粉砂糖をよく混ぜ、分量の熱湯を加え木じゃくしでよく混ぜる。まとまってきたら手でこね、耳たぶくらいの固さにする。②①を 40 等分にして丸め、中心にくぼみをつけ団子を作る。なべに湯を沸かし、沸騰したら団子をゆでる。浮き上がってきたら更に 3 分ゆで、水にとりザルに上げ布巾で水気をとる。③小鍋に、しょうゆ砂糖水を沸騰させ、水溶き片栗粉でトロミをつけ、③の団子にかける。※竹串に刺した団子を、金網かフライパンで、両面に焼き色をつけると更においしい。(今回はつけませんでした)



51 そばぜんざい

田畑千代子 水俣市

<材料> 乾麺（そば）/小豆/砂糖

<作り方> 乾麺をゆがいて、味の付いた小豆と一緒に。



52 そばのおやき

田畑千代子 水俣市

昔から作っています。ダイコン、シイタケを入れた中にそばを入れて焼きました。

<材料> そば粉 200g /だし汁 3カップ/大根 300g /しいたけ（干し） 4枚

<作り方> 材料を練り合わせて焼く。



53 手作りの栗の渋皮煮を使った 栗の Pound ケーキ

狩集由美 大口市

今回は 3 回目の出品です！ 渋皮煮は昨年作りました。

<材料> <20cm 角パウンド型一本分> /ベーキングパウダー 5g /小麦粉（ニシノヒカリ）130g /卵 2 個（100g）/バター 100g /砂糖（キビ砂糖）80g /栗の渋皮煮（刻んで）100g / （飾り用）別に 4 個 /<ポイント> /①バターは室温 ②粉はふるっておく ③材料を練らないことをしておけば失敗はほとんどありません。

<作り方> ①ボールにバターを入れて室温に戻して柔らかくしておく。②小麦粉、BP はふるってあわせておく。③①のボールに砂糖を入れて、白っぽくなるまで混ぜる。④卵を割って、軽く泡立てて③に入れ混ぜる。⑤④に上から粉を入れて、刻んだ栗の渋皮煮を粉をからめるようにして、軽く混ぜ合わせる。（決して練らない）⑥予熱（180℃）したオーブンで 40～50 分位焼く。⑦荒熱がとれたら型から外す。※食べ頃は 2～3 日たったくらいが美味しい。



54 ニッキのゼリー

寒川良子 久木野/寒川

20 年ほど前から。夏のおやつ。お客さんが来られたときのデザートに。珍しいので喜ばれる。ニッキは自分の山に植えられている。

<材料> <20 人分> /ゼリーの素 500g /水 5 合 /ニッキ水 1 合 /砂糖 100g //<ニッキ酒> /氷砂糖 1kg /焼酎 1 升 /砂糖 100g /ニッキの根

<作り方> ニッキ酒は 1 年おく。①水にゼリーの素と砂糖を入れる②沸騰してから火を止めてニッキ水を入れる③型に流す



55 人参ケーキ

松下康恵 熊本市

3年ぐらい前から。人参ケーキだけは昔も焼いていましたが、ミックスマッツやレーズンを細かく砕いてスクエアにしてみるのはこの頃です。

<材料>人参 1本/卵 2個/小麦粉 200g/BP 適量/タンサン 適量/サラダ油 250cc/シナモン 適量/レーズン 50～70g/胡桃 50～70g/カシューナッツ 50～70g

<作り方>①砂糖と卵をすり混ぜる。②人参（すりおろしておく）を加え、サラダ油をいれ混ぜる。③ふるった小麦粉（シナモン、BP、タンサンも）と細かく砕いたナッツレーズン類を混ぜ込む。④型に流しいれ170度で30分（型による）オーブンで焼く。⑤冷めたらパウダーシュガーを振る。



56 ばんぺいゆの砂糖漬け

草野ツタ子 久木野/下鶴

4～5年前から、ばんぺいゆを食べた後の皮がある時に作ります。皮がもったいないので、、、お茶うけです。

<材料>ばんぺいゆ/砂糖/酒/（どろっとした感じ。ほとんど水分はありません）

<作り方>①ばんぺいゆは皮をむき白い所だけ取り出す。②3～4回炊いてあく抜きする。③熱いまま、砂糖汁に漬ける。3～4日④汁から取り出し、乾燥させ砂糖をまぶす。陰干しや電子レンジで。アリに注意！



57 ひよこ豆(ガルバンゾー)のかんたん煮豆

初野保育園/田中健太郎 水俣/初野

子どものおやつやおつまみに

<材料>ひよこ豆（ガルバンゾー） 1カップ/しょうゆ 大さじ1/酢（バルサミコ酢、今回はりんご酢） 大さじ1/オリーブ油適量

<作り方>①ひよこ豆をちょっと硬めにゆであげる②水気を切った豆を軽く炒める。③豆の表面が乾いたようになったらしょうゆと酢を加える。水気がすっかり飛んでしまうまで混ぜながら炒めてできあがり。



58 フルーツきんとん

野田亮子 久木野/下鶴

10年前から作っています。料理教室で教わっておいしかったので、子供のおやつとして、簡単に作れるので作っています。

<材料>サツマイモ 300g/パイナップル 小1缶/（今日は白桃を使用）/バナナ 1/2本/レーズン 20g/砂糖 80g/塩 少々

<作り方>①サツマイモは1～2cmの厚さに切って厚く皮をむく。20分くらい水につけあくを抜き、ゆでて裏ごしにかける。②白桃の缶詰の汁と①をなべに入れ火にかけよくねる。砂糖を加えてさらによく練り合わせる。③レーズンは水につけ少しふやかしておく。④②の中に細かく切った白桃、バナナ、レーズン（今日はデコポンの実も）を加えて混ぜる。



59 ホーレン草万十(紫芋あん入り)

吉井征子 久木野/中小場

来客の時とか、おやつとして時々作っています。紫芋のあんこは今まで初めて作りました。

<材料>ホームケーキミックス 300g/ホーレン草 150g (ひとにぎり)/牛乳 少々/砂糖 少々/紫芋 /シナモン

<作り方>①ホウレン草は軟らかいうちに茹かからって湯がいて冷凍しておき、いつでも作れるようにしておく。②ホウレン草はミキサーにかけてホットケーキミックスに混ぜて中に紫芋に砂糖を入れあんを作ります。③かるか

んの容器に入れて12.3分蒸す。



60 ポンテケージョ

鈴木トモ子 出水市

一昨年の頃から、おやつがないときよく作ります。酪農をしているので、牛乳やチーズを使った料理を普及したいと思ってやり始めました。まだ試行錯誤中です。

<材料>A<プレーン10個分>/白玉粉 150g/牛乳 150cc/粉チーズ 80g/卵黄 Lサイズ 1個分/サラダ油 小さじ2/塩 少々
B<桜エビしょうゆポンテ>Aの材料に/桜エビ 大さじ2/しょうゆ 小さじ1/青のり 小さじ1 C<味噌ポンテ>/ごま油 小さじ2/味噌 小さじ1/※プレーンの作り方と同じ。好みでみその量を増やしてもよい。味噌

が多すぎると、仕上がりが少しつぶれるので注意。

<作り方>①オーブンを200℃に予熱セットする。(こうして暖めておくとふっくら焼き上がる)②白玉粉をボウルに入れ、牛乳を少しずつ入れていき、つぶつぶをつぶしながら練っていく。食感をよくするためにも丁寧につぶす。③白玉粉がつるつとまとまったら、他の材料を入れてよく練る。④生地を10等分して、手のひらでよく丸める。⑤天板にクッキングシートを敷き、丸めた生地を並べ、温めておいたオーブンで20分ほど焼いてできあがり。※焼きたてはもちもちしておいしいが、もち粉なので時間がたつと固くなる。



61 抹茶ゼリー

野田亮子 久木野/下鶴

子供の小さい頃、特に夏はよくゼリーを作ったものでした。牛乳ゼリー、コーヒーゼリー、フルーツゼリーと最近では子供も大きくなりなかなか作りませんが、少し大人の時ということで抹茶にしてみました。

<材料>イナアガー 小2 1/2/抹茶 大 1/牛乳 2.5カップ/砂糖 50g

<作り方>①イナアガーと砂糖と抹茶をよく混ぜ合わせる。②牛乳2.5カップの中へだまにならないように、かき混ぜながら少しずつ入れる。③弱火にかけ、ゆっくり煮溶かし、軽く沸騰させてから火を止める。④型に流し固める。



62 よもぎ餅/唐いもあめ

芽野寿満子 鹿児島(枕崎)

節句、正月に作ります。

<材料>もち米/砂糖/よもぎ/うぐいす粉/いもあめ

<作り方>母が作ってくれました。でき上がったもちをいもあめにつけて食べます。



63 甘夏のジュース

松本奈菜 水俣市ひばりヶ丘

生まれた頃からずっと作ってもらってます。

<材料>甘夏 5〜7ヶ

<作り方>甘夏を半分に切って、ジューサーで絞ります。



64 伊佐錦の梅酒

沢畑亨 久木野/駅前

ホワイトリカーでなく、いつも飲む芋焼酎(35°)で作ってみました。甘さも控えめ。庭の梅の木の実ですが、昨年の収穫が最後になってしまいました。

<材料>梅/砂糖/伊佐錦(35°)

<作り方>砂糖は梅の分量で。酸味があってさっぱりします。



65 お弁当

千葉甘奈 霧島

大学生になって、お昼ご飯を自分で作るようになりました。少し豪華なお弁当になりましたが、これからも好きな料理を作っていきたいです。

<材料>卵焼き/焼き魚/まぜご飯のおにぎり/すり身のハンバーグ/ばあちゃんのかんぴらごぼう

<作り方>いつもばあちゃんが、霧島に来る時、持ってくる料理の定番です。ごま油をたっぷり使い、ごまもたっぷりふりかけるのが、ばあちゃんに教えてもらったコツです。まだまだ、ばあちゃんの味には近くなりませんが、これから練習していきたいです。



牛乳と甘酒を容器に入れて混ぜるだけです。

66 牛乳入り甘酒

鈴木トモ子 出水市

4年くらい前から作っています。友人宅で勧められ、初め引きましたが飲んでみたらおいしかったので、それからは人に勧めています。

＜材料＞自家製甘酒/牛乳/半分ずつくらいお好みで・・・

＜作り方＞できれば自家製甘酒が菌が生きているのでよいです。＜甘酒＞①ご飯（5合）を軟らかめに炊き、70℃まで冷ます。②甘酒こうじ（250g）を入れ、50℃に保つ。30分ごとに温度を見て、低ければ保温スイッチを入れる。これを2時間程で、できあがります。保存は冷凍が一番です。



67 またたび酒

愛林館/沢畑亭 久木野/駅前

働くアウトドアでいっぱいまたたびが採れたので。薬臭くて体に良いような気がします。

＜材料＞またたび 1.4kg/砂糖 0.7kg/ホワイトリカー 1.2升

wonderful
home cooking



水俣市久木野ふるさとセンター・愛林館