

並べて、眺めて、みんなでお味見！

家庭料理 大集合！



2008.4.27



AIRINKAN

第8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8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：4／27（日）

- 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

- ★事前のお申し込みは不要です。当日11時までに受付をして下さい。
- ★一人でも何品でも、一軒から何人でもご参加できます。
- ★久木野の方でなくても参加できます。
- ★当日会場で料理カードをご記入下さい。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。
- ★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	おかからの酢の物	小島トシエ	1
2	カルシウムたっぷりふりかけ	日高有見	1
3	ぎぼうし、たらの芽のかんぞうの木の芽みそ	池部美恵子	1
4	こごみのきんぴら	小島トシエ	1
5	里芋のとも和え	牟田茂子	2
6	サラ玉マリネ	永松尚美	2
7	シシの旨煮	中村タエ子	2
8	しめさば	兼吉悟郎	2
9	新じゃがと新玉ねぎのサラダ	宇野宏子	3
10	すきこんぶと豚肉と竹の子の炒め煮	高平雅由	3
11	竹の子としめじとベーコンのガレット	高平雅由	3
12	竹の子と三つ葉の酢の物	吉井征子	3
13	竹の子の木の芽和え	本井ヒロミ	4
14	タケノコの卵炒め	寺床泉	4
15	竹の子のみそいため	草野ツタ子	4
16	玉ねぎときのこのスープ	池部美奈子	4
17	たんたんたけのこ	高平雅由	5
18	ちりめんざんしょう	池部美恵子	5
19	デコボンの皮の天ぷら	松本秀子	5
20	南関あげのすり身巻き	河野志穂	5
21	のびる味噌	沢畑亨	6
22	白菜の白あえ	小島トシエ	6
23	春たま	吉井春水	6
24	ピータン豆腐	林阿未	6
25	ひじきの三杯酢	野田亮子	7
26	ふきのきんぴら	草野ツタ子	7
27	ふきの佃煮	下鶴イキ	7
28	ふきのつくだ煮	森田カナ子	7
29	フキの土佐煮	吉井征子	8
30	ふきの煮物	前田豊	8
31	蓴の袋煮	池部美恵子	8
32	ふだん草のしろ和え	鶴田フデ子	8
33	ふろふき大根 ドレッシング付き	松木キヨ子	9
34	ベーコン巻	森田カナ子	9
35	ヤーコンときくらげのきんぴら	本井ヒロミ	9
36	野菜サラダ	吉井和久	9
37	ゆでコゴミ	中村タエ子	10
38	落花生豆腐	日高有見	10

■ご飯もの

39	揚げ巻	森田カナ子	10
40	おいなりさん	松木キヨ子	10
41	おにぎり	千葉えりさ	11
42	酒ずし	千葉しのぶ	11
43	さつますじ（混ぜ寿司）	上野淑子	11
44	山菜おこわ	湊上タエ子	12
45	しいたけ寿司	千葉しのぶ	12
46	じゃこめし	鶴田フデ子	12
47	ツナ入り炊き込みご飯	野田亮子	12
48	ヒノヒカリのおにぎり	中村タエ子	13
49	ふきごはん	本井ヒロミ	13
50	混ぜご飯	松永のり子	13
51	三つ葉入り巻き寿司	下鶴イキ	13
52	レタス巻き寿司・巻寿司	寒川良子	14

■お菓子

53	あつまっ（あくまき）	近藤津代志	14
54	甘酒まんじゅう	中村タエ子	14
55	甘夏かん	宮崎彩	14
56	甘夏ピール	鶴田フデ子	15
57	甘夏ピール	松本秀子	15
58	いこもち	白坂ツルエ	15
59	いちご大福	草野ツタ子	15
60	いちごのゼリー	永松尚美	16
61	おからかりんとう	吉井禎	16
62	からいもチップス	吉井恵璃子	16
63	きな粉のシフォンケーキ	稲葉恵美	17
64	クッキー（プレーン・ココナッツ・抹茶・チョコ）	上野七海・宮本美沙希・寒川美月・出水菜名・松永先生	17
65	さくらんぼの寒天	寒川良子	17
66	さつま芋の揚げ団子	下長野美智子	18
67	熟柿の寒天	野田亮子	18
68	炊飯器で作ったチーズケーキ	白坂ツルエ	18
69	そば粉の入ったカステラ	中根悦子	18
70	とうしん草のシフォンケーキ	稲葉恵美	19
71	ナイショのケーキ（八朔入り）	吉井みずほ	19
72	ニガゴリと栗の入ったまんじゅう	白坂ツルエ	19
73	八朔シフォンケーキ	吉井恵璃子	20
74	ふくらしまんじゅう（うぐいすこし餡入り）	野田亮子	20
75	干し柿とチーズのはさみ揚げ	吉井征子	20
76	みたらし団子	才保真実	20
77	ミルクもち	上野七海・宮本美沙希・寒川美月・出水菜名・松永先生	21
78	蒸しパン	鶴田フデ子	21
79	紫芋ようかん	吉井征子	21
80	野菜入りドーナツ	寒川ミヨ子	21
81	野菜チップス	地方ツヤ子	22
82	よもぎ入りソバかるかん	吉井征子	22
83	よもぎ団子	寒川良子	22
84	りんかけ大豆	日高有見	22

■漬け物

85	しょうが、人参のみそ漬け	山口民子	23
86	玉ねぎの漬け物	渚上タエ子	23
87	漬け物四種	小島トシエ	23
88	紅しょうが	寒川良子	23

■その他

89	梅酒	沢畑亨	24
90	八朔マーマレード	吉井恵璃子	24
91	ビール各種	北岸和夫	24
92	またたび酒	沢畑亨	24



1 おからの酢の物

小島トシエ 久木野・野田

伝承料理の一つです。体験教室のあと必ず作ります。

<材料> 自家製くおから(手作り豆腐の) / 人参/ねぎ/ゆずの皮/にんにく/>/ 酢/砂糖/塩

<作り方> 手作り豆腐の残りのおからで作る。人参～塩もみ。材料を合わせ、酢、砂糖、塩で味付けしました。



2 カルシウムたっぷりふりかけ

日高有見 鹿児島県鹿児島市

2年前より。娘の毎日のお弁当に、手軽に作れておいしいのでよく作ります。

<材料> しらす干し/干しエビ/青さ粉/ごま

<作り方> ①全ての材料をそれぞれオープンで水分をとばし、青さ粉、ごまと一緒に混ぜ合わせて仕上げる。(その時の塩加減で塩を加える)



3 ギボウシ、たらのかんぞうの木の芽みそ

池部美恵子 熊本市

<材料> ギボウシ/のかんぞう/タラの芽/木の芽みそ



4 こごみのきんぴら

小島トシエ 久木野・野田

こごみ→4月にとって塩漬け。塩出ししてゆがいて使った。3年前から作っています。幻の山菜→場所を選ぶ。

<材料> こごみ/にんにく/唐辛子/いりこだし

<作り方> 味のポイントはいりこだし。いりこだし、にんにく、こしょうです。油で炒めて砂糖、しょう油で味付けしました。



5 里芋のとも和え

牟田茂子 熊本市

我が家でパーティーを開く時など。

<材料> 里芋/みそ/白ごま/砂糖/山椒

<作り方> ①里芋を蒸して(又はゆでる)、半量をつぶす。②みそとごまと砂糖をすり鉢ですり、つぶした里芋も加えてさらにする。③残りの里芋を加えてからめる。④あれば山椒や小ねぎなどをちらす。※里芋をするときにゆず皮などを加えてもよい。



6 サラ玉マリネ

永松尚美 水俣市古城

<材料> サラ玉/砂糖/薄口しょう油/酢/サラダ油/キュウリ/ハム

<作り方> サラ玉、キュウリ、ハムはスライス。調味料を合わせ混ぜる。



7 シシの旨煮

中村タエ子 古里・中小場

稲刈り、田植え、正月に食べさせている。(家族揃った時、一人の時も作ります。) 大なべに一杯作ります。自慢料理です! 砂糖、みりん、酒、しょう油、肉以外は自家製です。

<材料> シシ肉/たけのこ/厚揚げ/こんにゃく/人参/ごぼう/しょう油/みりん/酒/砂糖/木の芽

<作り方> ①シシ肉は少し解凍して切り分け、2 回水炊きしてアク抜き。②他の材料とあわせ(竹の子、人参は後から) 煮込む。



8 しめさば

兼吉悟郎 兵庫県神戸市

湯浦で新鮮な鯖を見つけたので、作ってみました。母の好物で3年ほど前から作っています。

<材料> 鯖 2 匹/砂糖/塩/レモン汁

<作り方> ①鯖を3 枚におろす。②鯖の身がかくれるくらい砂糖をまぶし、2 時間ほどおく。鯖の余分な水分を砂糖にうつす。③水洗いして水分を拭き取り、軽く塩をまぶして30 分ほどおく。④もう一度水洗いして、水分を拭き取りレモン汁をふる。



は繊維に直角にスライスしベーコンは短冊に切ってフライパンでから煎りする。④③とドレッシングAを合わせておく。⑤②を1/2～1/3位に切って④を上からかける。

9 新じゃがと新玉ねぎのサラダ

宇野宏子 熊本市

じゃがいもはいつも作ってあって、ソースを変えたりグラタンにしたりアレンジして食べます。今回は水俣のサラ玉ちゃんをドレッシングであえて上からかけてみました。

<材料>じゃがいも 小8個/玉ねぎ 1個/ベーコン 3枚/A【レモン汁/オリーブ油/塩/コショウ】

<作り方>①じゃがいもは皮付きのままよく洗ってなべに並べる。②軽く塩をふってサラダ油少々を回しかけ、弱火に20分～30分かける。③玉ねぎ



10 すきこんぶと豚肉と竹の子の炒め煮

高平雅由 水俣市・袋

しょっちゅう作ります。沖縄の日常料理。昆布が好きなので。

<材料>すき昆布/豚肉(バラ)/竹の子/だし汁/濃い口醤油/みりん/酒/砂糖

<作り方>①すき昆布を水に戻す。②フライパンで油を熱し、豚肉を炒め、竹の子とすき昆布を炒める。③火が通ったらだし汁を入れ、調味料で味付け、煮詰める。



に目玉焼きをのせて完成。

11 竹の子としめじとベーコンのガレット

高平雅由 水俣市・袋

竹の子、そば粉を沢山もらったので、作りました。洋風にチャレンジしてみました。

<材料>そば粉/小麦粉/塩/牛乳/卵/貝く竹の子/しめじ/ベーコン/トマト/チーズ/卵>

<作り方>①そば粉を卵と牛乳でとく。塩を加え、フライパンに薄くのばして焼く。②オリーブ油で貝を炒める。ベーコン、トマトの汁気が無くなるまで。塩こしょうで味付け。③皮にチーズをのせその上に貝をのせて包む。上



12 竹の子と三つ葉の酢の物

吉井征子 古里・中小場

三つ葉の香りが好きで、時々作っています。

<材料>ゆで竹の子/三つ葉/竹輪/砂糖/酢/薄口しょう油



13 竹の子の木の芽和え

本井ヒロミ 越小場・本井木

竹の子の柔らかいところだけ使って。春になったら作ります。お母さんから習いました。

＜材料＞だし汁/酒/薄口しょう油/みりん/塩/竹の子/みそ/砂糖/ごま

＜作り方＞①調味料で竹の子を炊く。②みそをすって入れる。ごまも入れる。③木の芽を飾る。



14 タケノコの卵炒め

寺床泉 大川・寺床

こちらに住み着いてから、裏山のタケノコが沢山採れる時に煮物もいけど何か違ったことをして食べてみようと思い作るようになりました。

＜材料＞タケノコ/卵/ナタネ油/しょう油/砂糖/ナンプラー/だし汁

＜作り方＞①タケノコは5cm位の短冊に切る。②フライパンを熱し、ナタネ油を入れタケノコを炒める。少ししんなりしたら砂糖、しょう油、ナンプラーを入れ、だし汁も入れ味をみる。③よかったら卵を入れる。



15 竹の子のみそいため

草野ツタ子 久木野・下鶴

母が作っていました。自分で適量で作ります。昔から作っています。

＜材料＞竹の子/みそ/砂糖/みりん/昆布だし

＜作り方＞炒める。



16 玉ねぎときのこのスープ

池部美奈子 熊本市

新玉ねぎの出る頃、忙しい時。

＜材料＞玉ねぎ/ハム/えのき/コンソメ/薄口しょう油/赤酒

＜作り方＞玉ねぎ、ハム、えのき(材料は何でもOK)を切って鍋に入れ、水と調味料を入れて火にかける。



酒、酢、ラー油で味付け。③その上に①をのせる。

17 たんたんたけのこ

高平雅由 水俣市・袋

たけのこを沢山もらったので、担々麺の代わりにたけのこの細切りと春雨を使ってみました。

<材料> 竹の子/春雨/ひき肉/しいたけ/干しエビ/ザーサイ/ガラスープ/ティンメンジャン/トウバンジャン/醤油/塩こしょう/酢/酒

<作り方> ①あん ひき肉を炒めてトウバンジャンを入れ、しいたけと干しエビ(戻す)、ザーサイを加えて炒める。醤油と酒、ティンメンジャンで味付け。②春雨とゆで竹の子(細切り)を中華スープで煮て。とろみをつけて醤油、



18 ちりめんざんしょう

池部美恵子 熊本市

<材料> 山椒の葉/ちりめんじゃこ



19 デコポンの皮の天ぷら

松本秀子 芦北町

初めて作りました。主人が居酒屋で食べておいしかったので。

<材料> でこぼんの皮/天ぷら粉



20 南関あげのすり身巻き

河野志穂 天草市

お客が来たときの料理で作ったりします。市販のすり身を使うととても簡単です。

<材料> 南関あげ 4枚/すり身 120g/人参 半分/ごぼう 15cm/アスパラガス 4本/だし 適量/しょう油 大1/みりん 大1

<作り方> ①南関あげはお湯で油抜きし、巻きやすく軟らかくしておく。②アスパラガスは半分の長さに切りゆでておく。③人参とごぼうは細長く切り、調味料の半分量で炊いておく。④南関あげにすり身を広げ野菜をのせて巻く。

巻いたところを楊子でとめておく。⑤人参、ごぼうを炊いた調味料に残り半分の調味料を加え④を炊く。⑥切ってできあがり。



21 のびる味噌

沢畑亨 久木野・駅前

春の味、いつもののびるがたくさん生えていてもったいない気がしてします。たくさん掘りすぎて下ごしらえが大変でした。

<材料>味噌/のびる/かつおぶし/ごま油/ラー油

<作り方>①のびるは球根部だけをみじん切りにする。②混ぜる。



22 白菜の白あえ

小島トシエ 久木野・野田

よく作っています。具を炒めて冷ましてからあえるのがポイント。

<材料>しいたけ/たけのこ/つわのこ/人参/こんにゃく/クレソン/イタリアンパセリ/手作り豆腐/金ゴマ/ゆず/にんにく/唐辛子

<作り方>①具を炒め(にんにく、唐辛子を入れる。)②豆腐、砂糖、ゴマ、ゆずであえ衣を作る。しょう油も加える。トビのだしで味をととのえる。③①と②をあえる。④ゆでたクレソンとイタリアンパセリをのせる。



23 春たま

吉井春水 古里・中小場

アレルギーだけど卵の料理は大好きです。

<材料>ちゃぼのたまご 4こ/砂糖/塩/しょう油

<作り方>①全部まぜる。②卵焼き器で焼く。③まく。④切って食べる。



24 ピータン豆腐

林阿未 鹿児島県大口市

30 年ほど前から人が集まる時に。周富徳さんから友人にそして我が家に伝えられました。

<材料>豆腐 1丁/ピータン 2個/ネギ 2本/塩/ごま油

<作り方>①ピータンの皮をむき細かく切る。②ネギをみじん切りにする。③豆腐と①②をボールに入れよく混ぜる。④塩・ごま油を加える。



すヨ。

25 ひじきの三杯酢

野田亮子 久木野・下鶴

20年前鹿児島島の叔母より教えてもらいました。ひじきの煮物はどなたもよく作られると思いますが、酢の味は”エツ”と思われるに違いありません。箸休めにどうぞ。

＜材料＞ひじき/砂糖 大2/しょう油 大2/酢 大3/酒 大2/生姜

＜作り方＞戻したひじきを1カップ分調味料に漬け込むだけです。その時生姜の干切りを風味付けに入れ、トッピングに針生姜をあしらえました。※ひじきは赤崎の知人からいただいたものです。ひじきは古いほどいいらしいで



26 ふきのきんぴら

草野ツタ子 久木野・下鶴

春になったら必ず作っています。すじの残るところがふきのおいしいところ!

＜材料＞ふき(家にあったもの)/人参/ごま/砂糖/昆布茶/

＜作り方＞①ふきは皮をむきゆがいて水にさらす。②人参と炒めてごまをふる。



27 ふきの佃煮

下鶴イキ 久木野・下鶴

春の山菜が採れる頃毎年作ります。

＜材料＞ふき/かつお節/赤酒/砂糖

＜作り方＞ふきを2回くらいゆがいてかつお節、赤酒を入れ最後に砂糖を入れて煮詰める。



28 ふきのつくだ煮

森田カナ子 芦北町

いつも作る料理です。

＜材料＞ふきの葉

＜作り方＞ふきの葉はゆがいてつくだ煮にします。



29 フキの土佐煮

吉井征子 古里・中小場

新聞に載っているのを見て、自分なりに作ってみました、少し辛くなってしまいました。

<材料> フキ/白だし/砂糖/みりん/かつお節

<作り方> ①フキは塩で板ずりをし皮をむき、10分ほどゆがき水にさらす。②5cmの幅に切り、根元から先に味をつけ汁気が無くなってから、かつお節をからめる。



30 ふきの煮物

前田豊 球磨郡あさぎり町

4月下旬～5月上旬にかけていつも作ります。母から教わった季節の家庭料理です。

<材料> ふき/日本酒/薄口醤油/うまみ調味料/植物

<作り方> ①ふきは下ゆでして皮をむき、4～5cm位に折ながら水につけておく。②油でさっと炒め、ひたひたになるくらいの日本酒を加え煮詰める。③薄口醤油を少量加え、汁気が無くなるくらいまで煮る。④うまみ調味料で味を調え、ごまをふって完成。



31 落の袋煮

池部美恵子 熊本市

庭の落が食べ頃になったら作る。

<材料> 落 3～4本/鶏ひき肉 300g/A【砂糖/酒/しょう油/片栗粉 各大1】/油揚げ(小角) 6枚/B【出し汁(昆布・鰹) 2カップ/砂糖 大1.5/赤酒 大3/しょう油 大3】



32 ふだん草のしろ和え

鶴田フデ子 久木野・鶴平

忙しい農繁期、孫のおやつとして我が家の一品です。

<材料> ゴマ/ピーナツ粉/豆腐/砂糖/塩



33 ふろふき大根 ドレッシング付き

松木キヨ子 久木野・暖谷

家庭のおかず。

<材料> 大根 1本/人参 1本/だし汁 1.5L/薄口しょうゆ 少々/濃い口しょうゆ 小1/白砂糖 大5/みりん 大4/ごま 大1/ゆずの皮 少々/赤味噌 大1

<作り方> ①大根・人参は皮をむき輪切り。角は面取りをしておく。②3時間以上ふたをし、弱火でコトコト炊く。③ごま味噌ダレを付けて食べる。



34 ベーコン巻

森田カナ子 芦北町

いつも作る料理です。

<材料> ベーコン 10枚/ふき/塩/こしょう

<作り方> ふきはゆがいて油で炒め塩、こしょうする。それをベーコンで巻く。



35 ヤーコンときくらげのきんぴら

本井ヒロミ 越小場・本井木

ヤーコンときくらげ、人参は自家製です。ヤーコンを作り始めてから作りました。食感が良いです。ご飯にとっても合います。よく珍しがられます。

<材料> ヤーコン/きくらげ/しいたけ/人参/ごま/しょう油/みりん/砂糖/かつおだし/こしょう

<作り方> ①材料を切る。ヤーコンはアクがあるので、水にさらす。②炒めて調味料を加える。



36 野菜サラダ

吉井和久 古里・中小場

自分の家の生野菜を何でも混ぜこぜ。なんとかたん! 生野菜のおいしさ!

<材料> 自家製野菜/おかか

<作り方> 家にある生で食べられる野菜をたっぷり混ぜて、マヨネーズであえるだけ。シーチキンのをせておかかを混ぜてます。おかかは次女はるみが削りました。



37 ゆでゴモミ

中村タエ子 古里・中小場

<材料> コゴミ



38 落花生豆腐

日高有見 鹿児島県鹿児島市

結婚してから義母から習いました。10年ほど前から作っています。落花生が多くとれるので収穫に合わせて作ります。

<材料> 落花生 100g/いもでんぶん 100g/水 1000cc/タレ【梅干し 大2個/砂糖 大3/しょう油 大3/みりん 大1】

<作り方> ①落花生は、半量の水と一緒にすり鉢(ミキサー)ですりつぶし、こし袋でこす。②いもでんぶんは、残りの水を入れてよく溶かし、①を入れてなべで煮る。③鍋底からよく混ぜながらしっかり火を通し、粘りが出てきたら、できあがり。(約40分程火にかける) ④タレは梅干しの種を取り除きよくつぶして他の調味料を入れて混ぜ合わせる。



39 揚げ巻

森田カナ子 芦北町

いつも作る料理です。

<材料> ふき/揚げ 16枚/かんぴょう 4本/みりん/薄口しょう油/かつおだし/砂糖

<作り方> ふきはゆがいておき水にさらす。しょう油、だし、砂糖、みりんを入れて煮る。しょう油、砂糖、みりんできつねで巻く。



40 おいなりさん

松木キヨ子 久木野・暖谷

40年以上前から作っています。・お米コンテストに出したメニューです。集会有る時によく作ります。

<材料> 米 8合/油揚げ 24枚/人参 1本/椎茸 5枚/レンコン 1個/酢 大1/塩 小1/2/白砂糖 大2/水 少々/具(薄口しょうゆ 1c/白砂糖 大6/濃い口少々) ご飯(酢 1c/塩 小2/白砂糖 大5)

<作り方> ①野菜はみじん切りにして、味をつける。②ご飯は三杯酢で味をつけ、野菜を入れよく混ぜる。③油揚げの中にご飯をつめる。※油揚げは前

の夜から具つけをしておくと良い!



41 おにぎり

千葉えりさ 鹿児島県霧島市

昨日大根の葉が1本分余っていて、何か使えないかと母に聞いたら、漬け物にできるということだったので、やってみました。

＜材料＞大根の葉っぱ/塩/ごはん

＜作り方＞余った大根の葉っぱをみじん切りにして、塩でもみました。すごくさっぱりしていて朝とかにいいです。



42 酒ずし

千葉しのぶ 鹿児島県・霧島市

学生の頃、先生に習いました。以前は米1升到地酒一升使っていたようです。食べやすいように、地酒の量は少なめにしています。

＜材料＞米 3 合/地酒 300cc/塩 小1/干しいたけ 4 枚/人参 100g/たけのこ 100g/醤油（淡）/みりん/砂糖/キビナゴ/えび/錦糸卵

＜作り方＞①普通にご飯を炊き、地酒と塩を合わせたものを混ぜる。②干しいたけと人参、たけのこを小さく切り、濃い口しょうゆとみりん、砂糖で味付けする。③キビナゴはひと塩したあと、酢じめする。えびは殻付きのままゆで、殻をむき、酢に漬けておく。④①に②を混ぜて、おけにつめ、上に錦糸卵、木の芽をのせる。※本来はふた、重しをして、4時間以上おきます。

まゆでて、殻をむき、酢に漬けておく。④①に②を混ぜて、おけにつめ、上に錦糸卵、木の芽をのせる。※本来はふた、重しをして、4時間以上おきます。



43 さつまずし(混ぜ寿司)

上野淑子 鹿児島県・吉野町

鹿児島に昔からある郷土料理。母が時々作ってくれていた思い出のお寿司です。（干し大根・さやえんどう・木の芽は手作りです。）黒酒少々入っています。

＜材料＞米 2 合/水 2cc/干しいたけ 2 枚/干しきくらげ 2 枚/干し大根 50g/ごぼう 1 本/人参 1 本/たけのこ 50g/さつまあげ 50g/かまぼこ 50g/薄焼き卵 100g/さやえんどう 30g/木の芽 少々/A（砂糖 大1/2/薄口しょうゆ 大1/みりん 大1/2）B（砂糖 大1/薄口しょうゆ 大1）合わせ酢（酢 大3 塩少々/砂糖 大2/黒酒少々）

＜作り方＞①米は洗って炊く。合わせ酢をふりかけておく。②干しいたけ、きくらげ、干し大根、ごぼう、人参、たけのこは小さく切ってそれぞれ味付けて煮ておく。③つけあげ、かまぼこは湯通しして薄切り。④薄焼き卵は千切り。⑤さやえんどうは塩ゆで。⑥ずし飯に具を混ぜて黒酒をふりかける。⑦⑥を器に盛り、錦糸卵、さやえんどう、木の芽を彩りよく飾る。



混ぜ合わせ又火にかけ良く蒸す。(30分～40分)

44 山菜おこわ

瀬上タエ子 水俣市・長崎

5, 6年前から思い立ったら作ります。家族みんな好き。

<材料>もち米 1升/ごぼう 1本/人参 1本/しいたけ 5, 6枚/かんぴょう 2本/竹の子(自分の山から) 3本/干しちりめん 30g/塩 少々/しょう油 1カップ/みりん 1/2カップ/砂糖 大3

<作り方>野菜を細かく切って(ごぼうはさがきしてアク抜き)味付けしておく。お湯が沸いたらもち米を洗ってこしき布に入れて火にかける。15分位したら布ごと取り出し、冷水でざぶざぶ手早く洗い、塩少々と具を入れよく



45 しいたけ寿司

千葉しのぶ 鹿児島県・霧島市

4, 5年前に習いました。甘辛く煮つめたしいたけと酢飯がよくあって、おいしいなー! と思っています。手軽に作れて春を感じる一品です。

<材料>干しいたけ/酢飯/たけのこ/人参/木の芽

<作り方>①干しいたけを甘辛く煮る。②すし飯に細かく切ったたけのこ、人参、しいたけを甘辛く煮たものを混ぜる。③干しいたけに②を丸めて、上に木の芽を飾る。



46 じゃこめし

鶴田フデ子 久木野・鶴平

忙しい農繁期、孫のおやつとして我が家の一品です。

<材料>ちりめん/しょうが/ご飯

<作り方>炊き込むだけ。



47 ツナ入り炊き込みご飯

野田亮子 久木野・下鶴

子どもが幼い頃よりよく作っております。おかずいらずで急な来客の時もすばやくでき簡単なので便利なメニューの一つです。

<材料>米 うるち 4:もち 1/ツナ缶/人参/しいたけ/竹の子/ごぼう/しょう油/酒

<作り方>米5合に対し100ccのしょう油を目安に味付けします。でも、ツナ缶が入ると塩味があるのでやや控えめのしょう油にします。跡は具を入れ炊きあげます。



48 ヒノヒカリのおにぎり

中村タエ子 古里・中小場

お米の宣伝。

<材料>ヒノヒカリ/黒ごま(自家製)



49 ふきごはん

本井ヒロミ 越小場・本井木

今しかできないご飯。昨年から作り始めました。ふきは、煮しめ、佃煮には作っていましたが、ふきご飯は昨年からチャレンジ!

<材料>ふき/人参/竹の子/ご飯/塩/ごま/しょう油/酒/みりん/塩

<作り方>①ご飯を炊く。②ふきは、前日に皮を取って水につけておく。塩で板ずりしておいてから、ゆでて水にさらすときれいな色になる!竹の子と人参と一緒にだし汁でさっと火を通し調味料で味付け。③ごまと塩を入れ混ぜる。



50 混ぜご飯

松永のり子 久木野中学校

今日作りました。楽しくできた。

<材料>ごぼう/人参/油揚げ/米/鶏肉

<作り方>炊いたご飯に、具を混ぜました。



51 三つ葉入り巻き寿司

下鶴イキ 久木野・下鶴

2年くらい前から作っています。

<材料>人参/三つ葉/ちくわ/切り干し大根/しいたけ/うすあげ/卵/のり

<作り方>うすあげ、卵、のりの三色巻寿司を作る。



52 レタス巻き寿司・巻寿司

寒川良子 久木野・寒川

祭や花見など人がたくさん集まる時など。自宅に三つ葉ができていますのでそれを利用します。

＜材料＞＜レタス巻き＞レタス/カニかま/卵焼き/マヨネーズ＜巻寿司＞三つ葉/しいたけ/ちくわ/かんぴょう/卵焼き/でんぶ



53 あつまっ(あくまき)

近藤津代志 鹿児島県肝属郡

肝付町前田

先祖代々受け継ぐ。保存食。5月の節句によく作る。

＜材料＞もち米/アク汁

＜作り方＞もち米 1 升をアク汁に一夜漬ける。モウソウ竹の竹皮にまいて 2 時間くらい煮る。そのまま食べてもよいが、黒砂糖をまぶして食べるとおいしい。



54 甘酒まんじゅう

中村タエ子 古里・中小場

おやつとして48年位前から。砂糖、塩、ソーダ以外は自家製です。

＜材料＞甘酒/小麦粉 300g/三温糖/ソーダ/塩/空豆のあんこ/三温糖 250g/塩

＜作り方＞①甘酒を水の代わりに使って、小麦粉、ソーダ、塩を混ぜて衣を作る。②空豆をこして、砂糖、塩で味付け。③まんじゅうにして3分蒸す。



55 甘夏かん

宮崎彩 芦北町

甘夏がたくさんあるので、初めて作ってみました。味見していないので心配です…。

＜材料＞甘夏 3 個/寒天/砂糖

＜作り方＞①甘夏を半分に切って中をくりぬいて皮と中身に分ける。②中身をしばって果汁をとる。300ml くらい。③寒天を 300ml つくる。(500ml の水に寒天 5g と砂糖 70g) ④寒天が溶けたらしばらく冷まして果汁と混ぜる。④皮に流し入れて冷やし固める。



56 甘夏ピール

鶴田フデ子 久木野・鶴平

忙しい農繁期、孫のおやつとして我が家の一品です。

<材料>甘夏 1kg/砂糖 1.5kg



57 甘夏ピール

松本秀子 芦北町

果樹農家なので甘夏がたくさんあり、これを利用してパウンドケーキを作ります。

<材料>甘夏皮/砂糖/グラニュー糖

<作り方>①甘夏の皮を3回程ゆであく抜きをする。②それを甘夏皮と同量の砂糖で20分位煮て、冷まして乾いてからグラニュー糖をまぶす。



58 いこもち

白坂ツルエ 久木野・鶴平

姉（大口）がよく作っていてこの頃作って食べさせてくれないので、自分で作ってみました。

<材料>いこもち粉 3カップ（自分でいこもち粉を煎って製粉して）/砂糖 1カップ/湯 1カップ/食紅 少々

<作り方>①いこもち粉を作る。（フライパンで）もち米を煎って、製粉する。②砂糖湯を作る。③①に②食紅を混ぜる。



59 いちご大福

草野ツタ子 久木野・下鶴

知人から今年教わって作り始めました。主人も喜びます！

<材料><6個分>A【白玉粉 150g/砂糖 大3/塩 少々】片栗粉/あん 180g/いちご 6個

<作り方>①Aをかき混ぜ水 180~200ccを入れてねる。レンジ強で5分くらい加熱する。2~3分かき混ぜる。ぷくっとしてきたら取り出す。②6等分にし、あら熱をとってあんこをいちごを入れる。



60 いちごのゼリー

永松尚美 水俣市古城

15年くらい前より。いちごの安い季節に。

<材料> いちご 400g/砂糖 400g/ゼラチン 80g/牛乳 800cc

<作り方> ①いちごを半分に切り、砂糖の半量をしばらくまぶしておき、こす。②ゼラチンを水にふやかす。③半量の砂糖と牛乳を火にかけ、砂糖を溶かす。④③に①、②を入れ混ぜる。⑤冷やし固める。



61 おからかりんとう

吉井槇 古里・中小場

近所のおばちゃんにおからをもらったので、作ってみました。

<材料> おから/小麦粉/卵/ベーキングパウダー

<作り方> ①おからをから煎りする。②おからに小麦粉、卵、ベーキングパウダーを混ぜる。③棒状にして揚げる。④完成



62 からいもチップス

吉井恵璃子 古里・中小場

いつか「芋けんぴ」を作ったので違うものを作ってみたかった。

<材料> 唐芋/揚げ油/塩 適量

<作り方> ①唐芋を薄く切る。②水にさらす。③天日に干す。(乾燥させる) ④ぱりっとなるように揚げる。⑤揚げたてに塩をふる。



63 きな粉のシフォンケーキ

稲葉恵美 菊池郡大津町

このレシピは友人に教えてもらいました。私はグラニュー糖ではなく三温糖を使用しています。職場への差し入れに作ることが多いです。

<材料> <20cmシフォン型>薄力粉 120g/きなこ 60g/卵黄 L 5個 グラニュー糖 60g/サラダ油 大6/水 大4/日本酒 大4/メレンゲ【卵白 6個/グラニュー糖 80g】

<作り方>①オーブンを180℃に温める。②薄力粉ときなこを合わせ、2回ふるっておく。③ボウルに卵黄を入れて泡立て器でほぐし、グラニュー糖を一度に加え白くもったりするまで混ぜる。④サラダ油、水、日本酒を順に加えさらに混ぜる。⑤ふるっておいた粉類を加え、ダマにならないように混ぜる。⑥きれいなボウルに卵白を入れ、グラニュー糖を3回に分けて加えながら、泡立て器でしっかりとツノが立つまで泡立てメレンゲを作る。⑦⑥にメレンゲの1/4量を入れ、泡立て器で泡をつぶさないように混ぜ、さらに残りの半量のメレンゲを加え混ぜる。⑧8割ほど混ぜたら残りのメレンゲが入ったボウルに⑦を移し入れ、ムラにならないようにヘラでさっくり混ぜる。⑨生地を型に流し入れ、5cmほどの高さから落として大きな気泡を抜き、生地をならす。⑩オーブンに入れ、180℃で30分、160℃に下げて10～15分焼く。⑪焼き上がったなら、型ごとひっくり返してピンにさし、冷めたら型からはずして適当な大きさに切り分ける。



64 クッキー(プレーン・ニンジン・ごま・チョコ)

上野七海・宮本美沙希・寒川美月・出水菜名・松永先生

久木野中学校

今日作りました。とても楽しくよくできました。

<材料> バター 200g/砂糖 220g/薄力粉 450g/ベーキングパウダー 小2/卵 2個

<作り方>①バターを混ぜる。(クリーム状)②砂糖を入れる。もったりするまで。③薄力粉とベーキングパウダーを混ぜたものを混ぜる。④生地ができたらのばして型を抜く。⑤色が付くまで焼く。



65 さくらんぼの寒天

寒川良子 久木野・寒川

20年くらい前から夏のお客様がいらっしゃる時。

<材料> パイン/みかん/りんご/さくらんぼ/寒天 30g/水 3L/砂糖 500g

<作り方>①寒天をぬるま湯に1時間位つける。寒天を刻んで分量の水で煮る。②寒天が溶けたら砂糖を入れる。③器に八分目位寒天を流し込み、少し時間をおいて果物を入れ残りの寒天を入れる。



66 さつま芋の揚げ団子

下長野美智子 鹿児島県鹿児島市

幼い頃母がおやつに作ってくれたもので、皆が集まるときに手軽にできるので作ります。自然食品なので孫たちにも食べさせてやりたいと思います。

＜材料＞さつまいも 350g/もち米粉 50g/砂糖 30g (芋の甘みにより調整)/油

＜作り方＞①さつまいもをマッシュして熱いうちに砂糖/もち米粉を入れよく混ぜ合わせる。②それを棒状の形に整えラップに包みしばらくねかせる。

③②を1cm位の厚さに切り、油でカリッとあげる。



67 熟柿の寒天

野田亮子 久木野・下鶴

我が家の裏庭に植えてあるハチヤという熟柿が昨年も沢山実をつけお年寄りの好きな方へとずいぶん差し上げました。とにかく甘すぎるくらい甘い甘い熟柿です。昔は、つるし柿用のたかせさえ熟すると父は好きでよく食べていたものでした。現在食べる人もさすがに少なくなったと思います。私はもったいなく、秋に外皮だけとり冷凍して季節外れに食べられたらどんなかなあと思い寒天にしてみました。どんなでしょうか？

＜材料＞熟柿 4個分/白砂糖 大4/水 400cc/粉寒天

＜作り方＞粉寒天と水をよく混ぜ、白砂糖を好みで入れる。沸騰したら火を止め、熟柿を入れ柿を入れ、型に流し込む。



68 炊飯器で作ったチーズケーキ

白坂ツルエ 久木野・鶴平

去年3月より。姪が作ってくれるのでおいしいなーと思って。

＜材料＞クリームチーズ 1箱/ホイップ 1箱/砂糖 100g/塩 少々/小麦粉 30g/卵 3個

＜作り方＞①材料を泡立て器で混ぜる。②炊飯器に入れスイッチを押す。



69 そば粉の入ったカステラ

中根悦子 八代郡氷川町

オーブンを持っていない頃は無水鍋で焼いていました。ずーっと若い頃から。子どもの家庭訪問の時のお茶うけに。

＜材料＞＜20cm×20cm 型＞卵 L 7 個/砂糖 300g/強力粉 200g/湯 50cc/はちみつ 大4

＜作り方＞①卵はハンドミキサーで泡立てる。砂糖を3～4回に分けて加えてもったりとするまで。(約10分)②はちみつは湯にとかし①に加えてよく混ぜる。③ふるった粉(今日はそば粉 40g 強力粉 160g)を加えてよく混ぜる。

④180℃に温めたオーブンで10分焼き、160℃に下げて60分程焼く。⑤あら熱を冷ましてラップで包んでおくとしっとり。※子どもたちはココアを大さじ4加えたものが好きです。



70 とうしん草のシフォンケーキ

稲葉恵美 菊池郡大津町

このレシピは友人に教えてもらいました。私はグラニュー糖ではなく三温糖を使用しています。今回は以前購入していたイ草の粉末を混ぜて焼きました。

<材料>＜20cmシフォン型＞薄力粉 120g/きなこ 60g/卵黄 L 5個 グラニュー糖 60g/サラダ油 大6/水 大4/日本酒 大4/メレンゲ【卵白 6個/グラニュー糖 80g】

<作り方>①オーブンを180℃に温める。②薄力粉ときなこを合わせ、2回ふるっておく。③ボウルに卵黄を入れて泡立て器でほぐし、グラニュー糖を一度に加え白くもったりするまで混ぜる。④サラダ油、水、日本酒を順に加えさらに混ぜる。⑤ふるっておいた粉類を加え、ダマにならないように混ぜる。⑥きれいなボウルに卵白を入れ、グラニュー糖を3回に分けて加えながら、泡立て器でしっかりとツノが立つまで泡立てメレンゲを作る。⑦⑥にメレンゲの1/4量を入れ、泡立て器で泡をつぶさないように混ぜ、さらに残りの半量のメレンゲを加え混ぜる。⑧8割ほど混ぜたら残りのメレンゲが入ったボウルに⑦を移し入れ、ムラにならないようにヘラでさっくり混ぜる。⑨生地を型に流し入れ、5cmほどの高さから落として大きな気泡を抜き、生地をならす。⑩オーブンに入れ、180℃で30分、160℃に下げて10～15分焼く。⑪焼き上がったら、型ごとひっくり返してピンにさし、冷めたら型からはずして適当な大きさに切り分ける。



71 ナイショのケーキ(八朔入り)

吉井みずほ 古里・中小場

最近よく作るケーキ。実はあるヒミツがあります！今回はナイショ。

<材料>ケーキミックス 200g/卵 3個/砂糖 大3/マヨネーズ 大3/BP少々/砂糖/バター

<作り方>①八朔ジャム、材料全て混ぜる。②フライパンで砂糖、バターを炒めとく。③溶けたら生地を流し込む。ふたをして弱火で25～30分。



72 ニガゴリと栗の入ったまんじゅう

白坂ツルエ 久木野・鶴平

ここ1、2年。苦瓜食べなくなった。栗も。残り物利用で。

<材料>ホームケーキ 200g/小麦粉 100g/苦瓜/栗/みりん/砂糖/しょうゆ/ほんだし

<作り方>①苦瓜は2回湯がき、つぶすようにして栗と混ぜる。みりん、砂糖、しょうゆで味付けする。②ホームケーキと小麦粉をあわせて皮をつくり①を入れ蒸す。



73 八朔シフォンケーキ

吉井恵璃子 古里・中小場

ついに！！ ついにシフォンケーキが焼けるようになりましたっ！！
それに八朔マーマレードを加えて作っています。

＜材料＞＜18cm型1個分＞A【卵黄 3個/砂糖 40g】/サラダオイル・水 各大3/B【卵白 3個/砂糖 50g】/C【小麦粉 90g/ソーダ 少々】

＜作り方＞①Aを泡立てる。サラダオイル・水も加える。②Bを泡立ててから砂糖を加えてさらに泡立てる。③①にふるったCをさっくりと混ぜる。④

③に②の1/3を加えてさっくりと混ぜ、残りも加える。⑤ケーキ型に流し入れ180℃に予熱したオーブンで30分焼く。



74 ふくらしまんじゅう(うぐいすこし餡入り)

野田亮子 久木野・下鶴

結婚した当初より作っています。若い頃は失敗もずいぶんして一人で食べることも多々ありました。今回は2種類の餡で作ってみました。グリーンピースを沢山いただいて冷凍していたので餡にして減らそうと思い作りました。葉っぱはまだ新しいので、ちょっと底がごちないようです。

＜材料＞ホームミックスの素 200g/米の粉 少量/グリーンピース/白砂糖/こしあん/よもぎ

＜作り方＞①ホームミックスの素と米の粉少量を加え、こねる。20分位生地

をおく。②白い方にうぐいす餡、よもぎにこし餡を入れました。



75 干し柿とチーズのはさみ揚げ

吉井征子 古里・中小場

干し柿が沢山ある時は、以前からよく作っています。

＜材料＞干し柿/チーズ/ホームケーキミックス

＜作り方＞干し柿にチーズをはさみ、ホットケーキミックスで揚げる。ホットケーキミックスでお菓子っぽくなる。



76 みたらし団子

才保真実 芦北町

子供が大好きなおやつ！！ みたらし団子は残食ゼロ。簡単でおいしい。

＜材料＞だんごの粉 500g/豆腐 1/4丁/塩 少々/（濃い口しょうゆ 40/水 190/きび砂糖 200/片栗粉 適量）

＜作り方＞①鍋にたっぷりの湯を沸かす。②だんごの粉、豆腐、塩を入れ、水加減を調節しながら水を入れる。③だんごをゆで、浮き上がってきたら水のボールにとる。④別の鍋にしょうゆ、水、きび砂糖を入れ煮立て、片栗粉でとろみをつける。☆だんごに豆腐を入れることで歯切れが良くなります。白玉粉を加えらるともっと食べやすくなります。



77 ミルクもち

上野七海・宮本美沙希・寒川美月・出水菜名・松永先生
久木野中学校

今日は先生とみんなと一緒に作りました。

<材料>牛乳 200cc/砂糖 80～90g/片栗粉 70g

<作り方>なべに材料全部入れて、火にかけひたすら混ぜる。固まってきたら、バットにうつして冷やし固める。



78 蒸しパン

鶴田フデ子 久木野・鶴平

忙しい農繁期、孫のおやつとして我が家の一品です。

<材料>クルミ/ミックス粉/卵/牛乳



79 紫芋ようかん

吉井征子 古里・中小場

数年前より来客の時よく作っています。

<材料>紫芋 700g/砂糖 200g/シナモン 少々/レモン汁 1個分/
粉寒天 1袋/水 1と3/4カップ

<作り方>①芋は皮をむきやわらかくなるまでゆでつぶします。②砂糖、シナモン、レモンを入れる。※レモンで色が良くなる。③粉寒天を水で溶き、材料に混ぜ器に入れ固める。※芋は裏ごしすると良い！



80 野菜入りドーナツ

寒川ミヨ子 久木野・寒川

5～6年前くらいから野菜ざらいな子供が食べられるように、作りました。

<材料>からいも/大豆/玉ねぎ/野菜エンドウ/ごま/小麦粉

<作り方>小麦粉に水を入れ、6種類の野菜を入れて丸め油で揚げる。



81 野菜チップス

地方ツヤ子 芦北町

簡単にできるおやつ。今年 2 月頃から。孫達によるこんで食べています。(子どものおやつ)

＜材料＞レンコン 10cm/さつまいも 1 個/ごぼう 1 本/グラニュー糖

＜作り方＞薄くスライスして、(ごぼう、さつまいもは短時間あく抜きして)油で揚げ、グラニュー糖をまぶすだけです。



82 よもぎ入りソバかるかん

吉井征子 古里・中小場

昔から時々おやつとして作っています。

＜材料＞ソバ粉 200g/山芋 200g/砂糖 200g/水 150cc/よもぎ 1 握り

＜作り方＞①よもぎはソーダで炊き水にさらす。②山芋とよもぎをミキサーでつぶす。③砂糖と水を混ぜ合わせる。④13 分ほど蒸す。



83 よもぎ団子

寒川良子 久木野・寒川

昔から、田植えの後に作っていました。

＜材料＞よもぎ/かんざらし粉/小麦粉(1割)/砂糖/つぶしあん

＜作り方＞①摘んだよもぎをゆがいて一晚漬けてあく抜きをする。②それをミキサーにかけかんざらし粉の 1 割の小麦粉を熱湯でこねて混ぜ合わせる。③かんざらし粉の 1.5 倍の量の砂糖を入れて混ぜ丸めて蒸す。



84 りんかけ大豆

日高有見 鹿児島県鹿児島市

妹から、教えてもらって、子どものおやつに作っています。とっても簡単です。

＜材料＞いり大豆 200g/黒砂糖 50g/水 大 3

＜作り方＞①いり大豆は少し、オーブンで水分をとばす。(生大豆は水で戻してから揚げるかよく煎る)②黒砂糖は水と一緒に火にかけてプツプツと沸騰してきたら①を入れて砂糖が全体にからだら火を止める。パラパラになるまで混ぜて仕上げる。



85 しょうが、人参のみそ漬け

山口民子 芦北町

ご家族の方が喜んで食べられるそうです。

<材料> 人参/しょうが/酒粕/みそ/塩/砂糖

<作り方> ①人参、しょうがをそれぞれ塩漬けする。(6%) ②酒粕、みそ、砂糖を混ぜたものに漬ける。③もう一度酒粕と砂糖に漬ける。



86 玉ねぎの漬け物

淵上タエ子 水俣市・長崎

玉ねぎができた時よく作っています。

<材料> サラ玉 3個/人参 少々/わかめ 少々/漬け物酢 カップ1

<作り方> サラ玉を縦千切りにする。(玉ねぎだけでも良い)好みでわかめ、人参を入れる。人参はいちょうでも千切りでもよし、わかめも荒めに切って漬け物酢を入れてよく混ぜ合わせる。



87 漬け物四種

小島トシエ 久木野・野田

10年位前から地域で学び作っています。

<材料> 高菜/大根/人参

<作り方> ・高菜漬け(ぬか漬け)ー今年、5日ごとに4回もみ直して本漬けた。・人参ーみそ漬け。・大根ーみそ漬け(2年もの)。 ・大根ーみそ漬け(1年もの)



88 紅しょうが

寒川良子 久木野・寒川

毎年春になると作ります。

<材料> しょうが/紅しょうが液

<作り方> しょうがを紅しょうが液に漬ける。



89 梅酒

沢畑亭 久木野・駅前

芋焼酎の 35° は梅酒用にあると聞いてやってみました。ホワイトリカーより香りがよいです。梅の木はこの年を最後に枯れ、形見になりました。

<材料> 梅/砂糖（梅の半分）/伊佐錦

<作り方> 砂糖は梅の半分量で。さっぱりした酸味が楽しめます。一年以上経ってからだとうまいです。



90 八朔マーマレード

吉井恵璃子 古里・中小場

袋から無農薬八朔をいただきました。皮も食べたかったので作りました。

<材料> 八朔/砂糖

<作り方> ①皮をごく小さく刻む。②3度ゆでこぼす。③ホーローの鍋で八朔の果汁を同量の砂糖で練る。



91 ビール各種

北岸和夫

15 年前から。

<作り方> 10 日間タルづめ。2 週間後から 2 ヶ月の間に飲む。



92 またたび酒

沢畑亭 久木野・駅前

夏の働くアウトドアでとったまたたびを漬けました。時を経て大分おいしくなりました。

<材料> またたび 1.4kg/砂糖 0.7kg/焼酎（ホワイトリカー）一升二合

<作り方> ①またたびは洗って軽く干す。②漬ける。※薬臭いですが、梅酒と混ぜるとうまい。



水俣市久木野ふるさとセンター・愛林館