

Vol. 9

並べて、眺めて、みんなでお味見！

家庭料理 大集合！



2009.4.26



AIRINKAN



第9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9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。特別な料理でなくてOK! みんなで並べて、眺めて、味見をしましょう。

■日時：4 / 26 (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。
- ★買って来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://airinkan.org/>

airinkan@giga.ocn.ne.jp



愛林館
AIRINKAN

目次

■おかず

1	油みそ	高平雅由	1
2	イタドリの炒め物	中村タエ子	1
3	がね揚げ	吉井征子	1
4	南瓜のそぼろ煮	千葉しのぶ	1
5	かんだ〜ん トルティーヤ	池部美恵子	2
6	かんだ〜ん トルティーヤ	池部美恵子	2
7	キムチ入り春巻き	漕上トミ子	2
8	きんぴら（こごみ・つわ）	小島トシエ	2
9	クレソンの白あえ	寒川良子	3
10	こごみのきんぴら（にんにく入り）	小島トシエ	3
11	里芋ごろごろ	寒川和美	3
12	さどと竹の子の炒め物	古里久美子	3
13	さどの炒め物	古里久美子	4
14	酢野菜	野田亮子	4
15	せりのポン酢あえ	吉井恵璃子	4
16	竹の子キンピラ	寒川ミヨ子	4
17	たけのこと春キャベツの Pasta	兼良悟郎	5
18	竹の子とフキの煮物	寒川和美	5
19	たけのこの卵とじ	吉井恵璃子	5
20	たけのこの鍋照り焼き	吉井恵璃子	5
21	玉ねぎスープ	鶴田フデ子	6
22	タラの芽の天ぷら	古里信夫	6
23	チャボと烏骨鶏のあいのこの煮卵 普通の鶏の煮卵	小島トシエ	6
24	猪突 ごぼうさん	寒川正幸	6
25	チリコンカーン	沢畑幸代	7
26	つわのきんぴら	吉井征子	7
27	てるこばあちゃんのきんぴらごぼう	寒川テル子	7
28	煮しめ	小島トシエ	7
29	のびる味噌	沢畑亨	8
30	梅肉あえ	鶴田フデ子	8
31	花豆の砂糖煮	松木キヨ子	8
32	ハヤの甘露煮風	草野ツタ子	8
33	ビナと玉ねぎの味噌和え	谷口美智子	9
34	ふきのつくだ煮	寒川良子	9
35	豚肉と野菜炒め 愛林館スペシャル	今岡昌子	9
36	豚肉野菜巻き	漕上トミ子	9
37	干し大根とさつま揚げの香りあえ	兼吉悟郎	10
38	もやしのナムル	兼吉悟郎	10
39	ヤーコンのきんぴら	中村タエ子	10
40	らっきょ酢のマリネ	溝口由美	10

■ ご飯もの

41	枝豆ごはん	野田亮子	11
42	えび飯	淵上タエ子	11
43	おにぎりの素	鶴田フデ子	11
44	飾り巻き寿司	鶴田フデ子	11
45	しいたけ寿司	千葉しのぶ	12
46	赤飯	小島トシエ	12
47	赤飯	寺床泉	12
48	炊き込みご飯/煮豆/漬物	白坂ツルエ	12
49	たけのこおこわ	草野ツタ子	13
50	たこ飯	谷口美智子	13
51	吹き寄せご飯	松木キヨ子	13
52	巻き寿司	淵上タエ子	13
53	みつばの巻き寿司	寒川良子	14

■ お菓子

54	Wポリフェノール プルーンの赤ワイン煮	稲葉恵美	14
55	青汁と黒砂糖のシフォンケーキ	稲葉恵美	14
56	あくだご	江副一子	15
57	あくまき	田畑千代子	15
58	甘夏ケーキ	吉井恵璃子	15
59	いこもち	鶴田フデ子	15
60	いちご大福	寒川和美	16
61	いちご大福	寒川良子	16
62	梅大福	寒川良子	16
63	かきもち	寒川和美	16
64	かりんとう	吉井春水	17
65	キャラメルクリーム	沢畑幸代	17
66	小麦だんご	中村タエ子	17
67	不知火	吉田浩司	17
68	炭&よもぎ入りだんご	村田佐代子	18
69	そばだんご	吉井征子	18
70	超簡単プリン☆	野田美成	18
71	チョコプリン	高山陽子	18
72	ドーナツ	吉井春水	19
73	二色おはぎ	草野ツタ子	19
74	晩白柚の砂糖煮	野田亮子	19
75	抹茶寒天	野田亮子	19
76	みかん山 みかんスペシャル!	吉田浩司	20
77	紫芋の寒天	松木キヨ子	20

■漬け物

78	梅干し	松木キヨ子	20
79	寒漬け	松木キヨ子	20
80	サラ玉ちゃんのキムチ	鶴田フデ子	21
81	高菜漬け	小島トシエ	21
82	高菜のぬか漬け	寒川良子	21
83	竹の子のピクルス	野田亮子	21
84	人参入り松前漬け	田山奈津美	22
85	ふきの漬物	小島トシエ	22
86	松前漬け	高平雅由	22
87	みそ漬け(菊いも・生姜)	鶴田フデ子	22
88	みそ漬け(生姜・大根・人参)	小島トシエ	23

■その他

89	ポン酢	吉井征子	23
90	ワイン酒でつけた杏酒	浜田優子	23



1 油みそ

高平雅由 水俣市・袋

<材料>豚バラ/砂糖/みそ/みりん/酒

<作り方>豚バラはよくゆでる。煮詰め具合はややゆるめにしています。



2 イタダリの炒め物

中村タエ子 古里・中小場

食感が大事です。

<材料>イタドリ/かつお節/ごま/薄口しょう油/みりん/酒

<作り方>全部自家製です。イタドリは湯につけて皮をむき、水につけて塩もみして、塩抜きして味をつける。



3 がね揚げ

吉井征子 古里・中小場

昔から、時々作っています。特に寄合などに良く作ります。

<材料>からいも/人参/小麦粉(地粉)/砂糖/塩/ショウガ

<作り方>小麦粉、砂糖、塩、ショウガを入れて良く混ぜ合わせ、からいも、人参を入れ油で揚げる。



4 南瓜のそぼろ煮

千葉しのぶ 鹿児島県・霧島市

よく作っています。20才すぎから。バター風味がおいしい。

<材料>南瓜/玉ねぎ/豚ミンチ/バター

<作り方>玉ねぎ、豚ミンチを炒め、カボチャを加え水を加え、しょう油、みりん、砂糖で味付け。バターで風味付け。



5 かんた〜ん トルティーヤ

池部美恵子 熊本市

スペイン風のオムレツをかんたんに作れるように器に入れてオーブンで焼くだけ。

<材料>卵/サラ玉/ソラマメ/ベーコン

<作り方>溶きほぐした卵に牛乳、チーズを加え、あり合わせの野菜と混ぜてオーブンで焼く。



6 かんた〜ん トルティーヤ

池部美恵子 熊本市

<材料>卵/アスパラ/ソーセージ

<作り方>溶きほぐした卵に牛乳、チーズを加え、あり合わせの野菜と混ぜてオーブンで焼く。



7 キムチ入り春巻き

漕上トミ子 水俣市

<材料>豚肉/春雨/白菜キムチ/にんにく茎

<作り方>豚肉薄切り・白菜キムチ・にんにく茎・春雨を戻したものを千切りにしてしょう油、酒を振りかけよくもむ。塩小1 片栗粉大1 ごま油大1



8 きんぴら(こごみ・つわ)

小島トシエ 久木野・野田

6、7年前から作っています。山の幸を捨てないように工夫しました。

<材料>こごみ(裏山の)/しょう油/ナンプラー

<作り方>こごみを塩漬けし、乾燥したものを、水に戻し湯がいて味付けました。



9 クレソンの白あえ

寒川良子 久木野・寒川

何十年も前から作っています。田んぼの湧き水の所にクレソンが生えています。

<材料>クレソン/人参/金ゴマ/豆腐/こんにゃく/砂糖/麦味噌

<作り方>クレソン、人参、ゴマは自家製です。クレソンを薄い塩水でゆでる。人参、こんにゃくは油で炒めて味付けする。豆腐と和える。



10 ごとみのきんぴら(にんにく入り)

小島トシエ 久木野・野田

5、6年前から。

<材料>ごとみ(裏山の)/しょう油/にんにく/とうがらし/こしょう

<作り方>ごとみを調味料で味付けます。



11 里芋ごろごろ

寒川和美 久木野・寒川

今まで捨てていた小さな里芋もむだなく使っています。

<材料>里芋/砂糖/醤油/片栗粉

<作り方>小さな里芋はゆがいて皮をむくとかんたんにむけます。それに片栗粉をうすくまぶし油で揚げて砂糖、醤油で味付け。



12 さどと竹の子の炒め物

古里久美子

<材料>さど/竹の子



13 さどの炒め物

古里久美子

山で採りました。1週間くらい前、よその家でいただきました。

<材料>さど



14 酢野菜

野田亮子 久木野・下鶴

去年、叔母より教えてもらいました。ゆで竹の子ではおいしくなく、やっぱり干し竹の子だと実感。砂糖もザラメの方がおいしいです。

<材料>ごぼう/干し竹の子/人参/干しいたけ/昆布/こんにゃく/砂糖（ザラメ）/醤油/酒/みりん/酢/だし汁

<作り方>ごぼうは水にさらし、しばらくしてから水より3～5分煮だす。人参、昆布、干し竹の子、干しいたけ、こんにゃくはやや細井短冊切りにする。調味料を合わせ、汁がなくなるまで煮る。酢が入っているので結構長

持ちする。



15 セリのポン酢あえ

吉井恵璃子 古里・中小場

<材料>セリ/ちくわ

<作り方>①セリをさっと湯がく。②ちくわを切ってセリと混ぜる。③ポン酢で食べる。



16 竹の子キンピラ

寒川ミヨ子 久木野・寒川

竹の子の季節になるといつも作ります。

<材料>しいたけ/人参/ピーナツ/エンドウ/こんにゃく/竹の子/こしょう/醤油/砂糖

<作り方>材料を切り、油少々で炒め味付けします。



17 たけのこと春キャベツのパスタ

兼良悟郎 神戸市

春の材料で作ってみました。

<材料>たけのこ/春キャベツ/新玉ねぎ/豚肉/パスタ/塩/黒こしょう/オリーブオイル/薄口しょう油

<作り方>①パスタをゆでる。②材料を炒め、塩、黒こしょうで調味する。③パスタと合わせて、しょう油、塩で味を整える。



18 竹の子とフキの煮物

寒川和美 久木野・寒川

この時期になるといつも作ります。

<材料>竹の子/フキ

<作り方>竹の子とフキをしいたけの粉、昆布だし、砂糖、醤油で味付け。



19 たけのこの卵とじ

吉井恵璃子 古里・中小場

吉井家の春の定番です!

<材料>たけのこ/卵/サラ玉/肉/砂糖/しょう油

<作り方>①卵以外の材料を炒め、味付けする。②卵でとじる。



20 たけのこの鍋照り焼き

吉井恵璃子 古里・中小場

<材料>たけのこ/セリ

<作り方>①鍋に一口大のたけのこを入れバターで炒め、焦げ目をつける。②みりん、砂糖、しょう油を入れ水気がなくなるまで炒める。



21 玉ねぎスープ

鶴田フデ子 久木野・鶴平

サラ玉の季節になるとメニューに入れます。

<材料>サラ玉ちゃん/大豆/しめじ/白だし

<作り方>サラ玉ちゃんを鍋に入れ、かくれるまで水を入れ、大豆、しめじも入れ、コトコト煮る。柔らかくなったら白だし、又はコンソメで味付け。



22 タラの芽の天ぷら

古里信夫

山で採りました。

<材料>タラの芽



23 チャボと烏骨鶏のあいのこの煮卵 普通の鶏の煮卵

小島トシエ 久木野・野田

小島自慢の煮卵。いつもの味! 「作って! 」と言われて出しました。

<材料>卵/しょう油/酢/みりん/だし

<作り方>調味料を合わせ、ゆで卵を煮ます。



24 猪突 ごぼうさん

寒川正幸 久木野・寒川

皮のついた猪肉をいただきました。ごぼうと煮たら、おいしいかなと思って作りました。

<材料>猪肉/焼酎 少々/生姜 少々/ごぼう/砂糖/醤油

<作り方>猪肉を生姜の千切りと一緒に炒め、ごぼうも少し炒め、焼酎、砂糖、醤油で味付けをして圧力鍋で煮ます。



25 チリコンカーン

沢畑幸代 久木野・駅前

2、3年前、食べに行って気に入ったので定番になりました。

<材料>牛豚ミンチ/玉ねぎ/にんにく/たけのこ/豆(水煮)/トマト缶/ケチャップ/スパイス/コンソメ

<作り方>みじん切りしたにんにくとミンチを炒め、色が変わったら、玉ねぎを加えて炒める。トマト缶とたけのこ、ケチャップ、スパイス、コンソメを加えて20分位煮る。豆を加えてできあがり。



26 つわのきんぴら

吉井征子 古里・中小場

<材料>つわ



27 てるこばあちゃんのきんぴらごぼう

寒川テル子 久木野・寒川

自分で作ったごぼうをさがきにして作ります。

<材料>ごぼう/砂糖/醤油/ゆずごしょう

<作り方>ごぼうをさがきにして水につけアクを抜く。水切りしたごぼうを油で炒め砂糖、醤油、ゆずごしょうで味付け。



28 煮しめ

小島トシエ 久木野・野田

友達が来たりしたとき作ります。

<材料>たけのこ(モウソウ)/しいたけ/昆布



29 のびる味噌

沢畑亭 久木野・駅前

のびるを見る度、早く掘らねばと思うのですが、なかなか掘りに行けないうちに今になりました。白いご飯や焼酎によく合います。

<材料>のびる(掘りたて)/味噌(自家製)/かつお節/唐辛子

<作り方>①のびるを掘る。洗ってひげ根と青い部分を捨てる。②のびるをみじん切り。③ごまをする。④味噌をする。⑤まぜる。



30 梅肉あえ

鶴田フデ子 久木野・鶴平

今の季節でないとできない一品。

<材料>サラダ玉ねぎ/黒酢で漬けた梅/砂糖少々

<作り方>サラダ玉ねぎをスライスして、梅肉、砂糖を入れ和える。



31 花豆の砂糖煮

松木キヨ子 久木野・暖谷

2、3年前、近所の方に教わって作りました。崩れにくいです。

<材料>花豆/砂糖/塩

<作り方>1晩しめし、2時間炊く。



32 ハヤの甘露煮風

草野ツタ子 久木野・下鶴

主人がこの頃釣ってきます。(ふるさとの湯の鶴川で)

<材料>ハヤ/濃口醤油/酒/砂糖/みりん

<作り方>ハヤを素揚げして、1時間近く煮ます。



33 ビナと玉ねぎの味噌和え

谷口美智子 8区

孫が帰ってきたとき、作ります。とても喜びます! 冷凍してもたせませず。

<材料>ビナ/玉ねぎ

<作り方>ビナは自分で取ります。



34 ふきのつくだ煮

寒川良子 久木野・寒川

見よう見まねで作りました。

<材料>裏の畑のふき/しょう油/かつお節/みりん/砂糖

<作り方>ふきは、2回ゆでてアクを抜く。しょう油、砂糖、みりん、で味付け。トロ火で2時間煮る。



35 豚肉と野菜炒め 愛林館スペシャル

今岡昌子 芦北町

創作料理。今回のために!

<材料>地産の竹の子、しいたけ、豚肉、スナックエンドウ、鹿児島産かつお節

<作り方>①ごま油で生姜を炒める。②しいたけ、竹の子を加える。③かつお節を加える。④豚肉を加える。⑤愛林館特製タイチリソースを加える。⑥イワナガ醤油少々で整える。⑦火を止めてゆでたスナックエンドウを加える。⑧あえて一定時間おく。



36 豚肉野菜巻き

淵上トミ子 水俣市

<材料>豚肉/人参/じゃがいも/アスパラ

<作り方>豚肉に軽く塩こしょうする。小麦粉をふり野菜を乗せ巻く。小麦粉、溶き卵、パン粉をつけ揚げる。



37 干し大根とさつま揚げの香りあえ

兼吉悟郎 神戸市

鹿児島で干し大根を見つけたので、作ってみました。

<材料>干し大根/さつま揚げ/中揚げ/人参/大葉/薄口・濃い口しょう油/みりん/ごま油

<作り方>①干し大根は水で戻す。②ごま油で干し大根を炒める。③さつま揚げ、中揚げ、人参、水、調味料を入れて煮る。④冷めてから大葉で和える。



38 もやしのナムル

兼吉悟郎 神戸市

何か一品足りない時にどうぞ。

<材料>大豆もやし/黒酢/みりん/塩/薄口しょう油/ごま油/黒こしょう

<作り方>①大豆もやしは湯がいて冷水にさらす。②調味料で和える。



39 ヤーコンのきんぴら

中村タエ子 古里・中小場

去年から作り始めました。お客様が喜びます。

<材料>ヤーコン/人参/薄口しょう油/みりん/酒/鷹の爪

<作り方>ヤーコンは千切りにし、水でアク抜きをして炒めて味付けます。



40 らっきょ酢のマリネ

溝口由美

らっきょ酢を作った時に残った酢を利用するために作ります。

<材料>鶏肉/らっきょ酢/オリーブオイル

<作り方>鶏肉の唐揚げを、らっきょ酢で作ったフレンチドレッシングに漬けたもの。



41 枝豆ごはん

野田亮子 久木野・下鶴

子どもが小学生の頃、親子調理教室で習って簡単にできるので、よく作っていました。

<材料>米/コーン/ちりめんじゃこ/薄口醤油/酒/枝豆

<作り方>①枝豆はむいて熱湯でゆでる。②炊飯器に米、醤油、酒、具を入れて全体を混ぜて炊く。③スイッチが切れたら、枝豆を入れて10分間蒸らし全体を混ぜて器に盛る。



42 えび飯

淵上タエ子 水俣市

よく大人数の集まり、お茶摘み等のお昼とかに作り喜ばれていました。

<材料>もち米1：うるち米9/干しエビ 40g/酒

<作り方>干しエビを戻す。(10分)1升に対してしょう油1合、酒少々、30分程で火をつけて炊く。



43 おにぎりの素

鶴田フデ子 久木野・鶴平

忙しいとき、田援で食べる昼食。日持ちします。おにぎり、サラダにどうぞ。

<材料>干しあみ 250g/つくだ煮/醤油 125cc/砂糖 300g/だし/みりん/水 250cc/生姜適量

<作り方>各調味料を入れ、沸騰したらアミを入れ、焦げ付かないように汁がなくなるまで煮込む。



44 飾り巻き寿司

鶴田フデ子 久木野・鶴平

サークル仲間に教えていただきました。

<材料>のり/梅粉/酢/砂糖/ごぼう/かまぼこ/酢/砂糖

<作り方>のり1枚を3枚に切った大きさを巻くー中4本。1枚の、のりに小4本を中心具を中に入れ巻く。



45 しいたけ寿司

千葉しのぶ 鹿児島県・霧島市

見た目がかわいいのでよく作ります。

<材料>しいたけ/人参/たけのこ

<作り方>しいたけ、人参、たけのこをみじん切りにし、しょう油、みりんで味付け。しいたけは小さいものは丸ごと煮ておく。



46 赤飯

小島トシエ 久木野・野田

お祭り、お祝いに作ります。今日もイベントだから!

<材料>小豆(大納言)自家製

<作り方>一晩水につけて蒸す。



47 赤飯

寺床泉 大川・寺床

お祝い事、さなぶりの時に作ります。今日は小さく丸めました。

<材料>もち米/小豆/塩

<作り方>せいろに材料を入れ蒸します。打ち水もたまにします。



48 炊き込みご飯/煮豆/漬物

白坂ツルエ 久木野・鶴平

よく作っています。家族が喜びます。

<材料>米/鶏肉/ごぼう/人参

大豆/ごぼう/人参/こんにゃく/れんこん/昆布



49 たけのこおこわ

草野ツタ子 久木野・下鶴

竹の子が出たら作ります。

<材料>竹の子/わかめ/もち米/薄口しょう油/昆布だし

<作り方>竹の子はあらかじめ醤油で味をつけてから、もち米と混ぜ合わせて蒸す。



50 たこ飯

谷口美智子 8区

孫が喜んで食べます。冷凍して送っています。

<材料>たこ/たけのこ/ひじき



51 吹き寄せご飯

松木キヨ子 久木野・暖谷

<材料>鶏肉/うすあげ/ごぼう/人参/しめじ

<作り方>材料をサラダ油で炒め味付けして米の上のにのせる。米に対してだし汁を入れて、その上に具材を乗せて炊く。



52 巻き寿司

淵上タエ子 水俣市

<材料>米/ちくわ/カニかま/干しいたけ/干し大根/人参/卵焼き



53 みつばの巻き寿司

寒川良子 久木野・寒川

野田さんから「みつばの巻き寿司がおいしいよー」と言われて。孫も好きです。

<材料>みつば/かんぴょう/しいたけ/卵焼き

<作り方>ご飯は「酢」を強めにします。明日まで食べられます。



54 Wポリフェノール プルーンの赤ワイン煮

稲葉恵美 菊池郡大津町

ヨーグルトに混ぜて食べます。

<材料>プルーン/赤ワイン

<作り方>プルーンを鍋に入れ、ひたひたになるくらいに赤ワインを入れる。沸騰したら、弱火で30分くらい煮てアルコールをとばす。



55 青汁と黒砂糖のシフォンケーキ

稲葉恵美 菊池郡大津町

普段は抹茶で作ることが多いのですが、友達に教えてもらって青汁で作りました。

<材料>【20cm型】 薄力粉 120g/卵黄 L 5個/水 大 8/青汁(粉末) 20g/グラニュー糖 20g/黒砂糖 120g/サラダ油 大 6

<メレンゲ>卵白 6ヶ/グラニュー糖 20g

<作り方>オーブンを180℃に温めておく。薄力粉と青汁は混ぜて2回ふるっておく。①鍋に黒砂糖と水を入れて火にかけ、混ぜながら溶かす。②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て白くもったりするまで混ぜる。③サラダ油を加えて混ぜ、さらに①の黒糖液を大さじ8を量って加え、よく混ぜる。④ふるっておいた薄力粉を加え、ダマにならないように混ぜる。⑤きれいなボウルに卵白を入れ、グラニュー糖を3回にわけて加えながら、泡立て器でしっかりとツノが立つまで泡立ててメレンゲを作る。⑥④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、さらに残りのメレンゲの半量を加えて混ぜる。⑦8割ほど混ぜたら残りのメレンゲの入ったボウルに⑥を入れ、ムラにならないようにヘラでさっくり混ぜる。⑧生地を型に入れ、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。⑨オーブンに入れ、180℃で30分、160℃に下げて10~15分焼く。⑩焼き上がったら、型ごとひっくり返してピンに挿し、冷めたら型からはずす。



56 あくだご

江副一子 久木野・下鶴

久木野の端午の節句の伝統的だんごです。

<材料>もち米/木炭汁/竹の皮

<作り方>もち米を洗って木炭汁につけて、竹の皮に包み3～4時間煮る。



57 あくまき

田畑千代子 水俣市

結婚してからずっと作っています。

<材料>もち米/あく汁/黒蜜/黒砂糖/きな粉砂糖/コンデンスミルク

<作り方>あく汁に一晩漬けて、圧力鍋で45分（トロトロで）煮る。



58 甘夏ケーキ

吉井恵璃子 古里・中小場

子供用雑誌で見つけておやつによく作っています。カンタンで助かります。本当は甘夏ではなくリンゴなのですが地元のものを使いたかったので、甘夏にしてみました。ほろ苦い大人の味です。

<材料>甘夏1個/A ホットケーキミックス 200g/卵 3個/マヨネーズ大3/砂糖大3/B.P 少々 B 砂糖大3/バター大3

<作り方>①甘夏をまるごと刻んでBで炒める。②Aの材料を全て混ぜる。③①を入れたフライパンの上に②を流し込み弱火で20分焼く。



59 いこもち

鶴田フデ子 久木野・鶴平

おやつに!

<材料>オレンジジュース（100%） 500cc/もち米 500g/砂糖 500g/片栗粉 少々

<作り方>水又はオレンジジュースと砂糖を沸騰させ、粉に入れ良くかき混ぜ、こねる。



60 いちご大福

寒川和美 久木野・寒川

とにかく、簡単にできるので、いちごが安くなってきたら孫が遊びに来た時、一緒に作ります。

<材料><12コ分>白玉粉 150g/あんこ少々/砂糖 55g/片栗粉少々/水
カップ1/いちご 12個

<作り方>①耐熱容器に白玉粉と砂糖を入れ、水を入れて良く溶かす。②①にフタ(ラップでも可)をしてレンジで約5分加熱する。③②をよくねり片栗粉をしいた器の上に取り出し、12個に分ける。④生地を広げいちごのとが

った方が上になるようにして、それにあんこを少しのせて丸めて包む。



61 いちご大福

寒川良子 久木野・寒川

昨年教わって作りました。

<材料>いちご/あんこ/寒ざらし粉/砂糖

<作り方>寒ざらし粉は自家製です。



62 梅大福

寒川良子 久木野・寒川

主人の妹に昨年習ってきました。いちごより梅がおいしい。

<材料>砂糖漬けの梅/寒ざらしの米の粉/あんこ

<作り方>大寒の日に米をさらし(1週間)寒い朝にざるにあげます。凍って、溶けて、干して自分で粉にしました。梅も自家製です。



63 かきもち

寒川和美 久木野・寒川

息子の友達のお母さんに教えていただき20年くらい、寒い冬になると毎年作って、保存しています。みんながおいしいと言ってくれるのでうれしいですね。

<材料>もち米 2升/砂糖 800g/よもぎ/黒大豆 3合/ソーダ 大3/
塩 大2

<作り方>①もちを作る要領です。もち米を蒸す時黒大豆をさっと洗って蒸し器に黒大豆を下にしきその上にもち米をのせて蒸す。②もちになってから、砂糖、ソーダ、塩を入れる。③容器にたっぷりの粉を入れてのばす。(3~5cmの厚さ)④2,3日たってから2mmくらいの厚さに切って乾燥させる。(ポッキリ折れるくらい)紙に包んで保存する。



64 かりんとう

吉井春水 古里・中小場

少しお菓子を食いたいときに。

<材料> 地粉/卵/砂糖/塩/牛乳/揚げ油

<作り方> ①材料を全部混ぜて耳たぶくらいの堅さまでこねる。②めんぼうでのばす。③5cm×5mm位に切る。④油で揚げる。⑤フライパンで砂糖をまぶす。



65 キャラメルクリーム

沢畑幸代 久木野・駅前

キャラメルと、生クリームを混ぜるだけなので簡単です。アイスやケーキにかけて食べます。

<材料> 生クリーム 100cc/砂糖 100g/水 50cc

<作り方> 生クリームを沸騰直前まで温めておく。砂糖と水を耐熱ボールに入れ、レンジに2分くらいかけキャラメルにする。温めたクリームを入れ混ぜる。(この時はねるので注意!)



66 小麦だんご

中村タエ子 古里・中小場

五十年くらい作っています。

<材料> 小麦/ソーダ/砂糖/塩/あんこ(空豆)

<作り方> 空豆のあんこ(自家製)を作り、小麦の皮で包みます。



67 不知火

吉田浩司 水俣市・袋

みかん山の不知火です。

<材料> 土/光/水



68 炭&よもぎ入りだんご

村田佐代子 久木野・下鶴

炭は食べることができるという事を、もっと知って欲しいと思います。よもぎは昨日摘みました。

<材料>だんご粉/よもぎ/炭/きな粉/砂糖/ごま/塩

<作り方>①だんご粉にぬるま湯と炭パウダーまたはよもぎを入れてこねる。②蒸し器で約30分蒸す。③蒸し上がったらこねる。④きな粉をまぶす。



69 そばだんご

吉井征子 古里・中小場

昔から、おやつとして作っています。最近では来客の時にも良く作ります。

<材料>から芋/そば粉/砂糖/塩/シナモン/きな粉(自家製)

<作り方>からいもに塩少々を入れて茹で、柔らかくなったら汁を捨てからいもをつぶしてそば粉、砂糖を入れて混ぜる。



70 超簡単プリン☆

野田美成 久木野・下鶴

私が子どもの頃によく作っていたプリンです。

<材料>牛乳/粉寒天/卵/砂糖/バニラエッセンス

<作り方>粉寒天と牛乳を沸騰させて火を止め卵を入れる。砂糖、バニラエッセンスを入れて、その後型に流し込む。



71 チョコプリン

高山陽子 熊本市

最近友達に教えてもらって、甘いものが食べたくなった時に作ります。

<材料>ココア 大2/砂糖/牛乳 400ml/ゼラチン 5g

<作り方>①ゼラチンを大2の水でふやかす。②牛乳、ココア、砂糖を混ぜて沸騰直前で火を止め、ゼラチンを溶かし入れ少し冷まして型に入れて冷蔵庫で固める。



72 ドーナツ

吉井春水 古里・中小場

少しお菓子を食べたいときに。

<材料>地粉/卵/砂糖/塩/牛乳/揚げ油

<作り方>①材料を全部混ぜて耳たぶくらいの堅さまでこねる。②めんぼうでのばす。③ドーナツ状に切る。④油で揚げる。



73 二色おはぎ

草野ツタ子 久木野・下鶴

グリーンピース、ささげは自家製です。母の代から作っています。小豆と味が違います。

<材料>グリーンピース/ささげ(黒豆)

<作り方>おはぎと一緒にです。



74 晩白柚の砂糖煮

野田亮子 久木野・下鶴

教えてもらったのは20年前でしたが、それから作ったのは2度ほど。教えてくれた人も今は亡くなり、ふと今年のお正月にお歳暮に頂いていた晩白柚で作ってみようと思い、作りました。

<材料>晩白柚のわた/白砂糖/グラニュー糖

<作り方>皮をむき、わたを使用する。水煮して苦みを出すため、3~4回くり返す。砂糖と水を合わせ煮立てて、しぼった晩白柚のわたをきれいに鍋に並べ、汁がなくなるまで弱火で煮る。天気の良い風のある日に良く乾かし、

グラニュー糖をまぶす。



75 抹茶寒天

野田亮子 久木野・下鶴

子どもも大きくなり、大人の味ということで抹茶にしてみました。あまり甘くなくてあっさりしています。

<材料>粉末寒天/抹茶/牛乳/砂糖

<作り方>粉末寒天を牛乳に溶かし入れ、いったん沸騰したら火を止め、砂糖と抹茶を入れ型に流し込む。



76 みかん山 みかんスペシャル！

吉田浩司 水俣市・袋

みかんのある時期に。

<材料>みかん山のグレープフルーツ/しらぬひ/パール柑/甘夏/ヨーグルト/みかん蜂蜜

<作り方>みかんを切る。ヨーグルトを入れる。みかん蜂蜜を入れる。混ぜる。OK！



77 紫芋の寒天

松木キヨ子 久木野・暖谷

レモン汁がポイントです。

<材料>紫芋/砂糖/寒天/レモン汁/塩

<作り方>芋を炊いて裏ごしし、お湯にとかす、寒天で固める。あら熱を取ってから流し箱に入れるのがポイントです。



78 梅干し

松木キヨ子 久木野・暖谷

何十年と漬けます。自家製の梅です。

<材料>梅/塩



79 寒漬け

松木キヨ子 久木野・暖谷

5、6年前から作っています。

<材料>大根 1kg/醤油 1.5 カップ/みりん 1.5 カップ/酢 1 カップ/氷砂糖 500g/生姜/ごま

<作り方>自家製の大根を干して切る。調味料でつける。2、3週間位。



80 サラ玉ちゃんのキムチ

鶴田フデ子 久木野・鶴平

私のアイデアで作りました。

<材料> サラダ玉ねぎ/だし昆布/ゆずごしょう/塩/粉唐辛子

<作り方> サラ玉ちゃんをスライスし一晩塩漬け。水分を切り、だし昆布、ゆずごしょうを加える。



81 高菜漬け

小島トシエ 久木野・野田

10月にまいた高菜を4月に漬け込みます。

<材料> 高菜

<作り方> 塩漬けを3回繰り返し、本漬け（ぬか漬け）にします。年間美味しく食べられます。



82 高菜のぬか漬け

寒川良子 久木野・寒川

何十年（60年）前から作っています。

<材料> 高菜（自家製）/ぬか/塩/三温糖

<作り方> 塩漬けを三回し、ぬか漬けしました。



83 竹の子のピクルス

野田亮子 久木野・下鶴

湯浦の祭に行ったら、「酢の物は作らず、竹の子でピクルスを作ったですバイ」と言われ、それがとってもおいしく私も早速作ってみました。

<材料> ゆで竹の子/甘夏みかん/塩/砂糖/ゆずの皮/酢

<作り方> 湯がいた竹の子を甘夏みかんの絞り汁と合わせ酢を足して、好みの味付けにする。



84 人参入り松前漬け

田山奈津美

<材料>人参/松前漬けの素/するめ(さきいか)

<作り方>①するめに少量のお酒をまぶす。②千切りにした人参と松前漬けの素を混ぜ、①を加える。③醤油、みりんで味付けをする。



85 ふきの漬物

小島トシエ 久木野・野田

15年前から教わって(老人・母たち)作っています。

<材料>ふき/山椒

<作り方>ふきの皮をむき湯がいて山椒を入れ、漬物の素で一晩漬ける。



86 松前漬け

高平雅由 水俣市・袋

<材料>人参/セロリ/いか/昆布

<作り方>人参が少なかったためセロリを入れてみました。



87 みそ漬け(菊いも・生姜)

鶴田フデ子 久木野・鶴平

毎年、我が家の漬物です。

<材料>味噌/氷砂糖/塩

<作り方>一ヶ月塩漬けした後、味噌、氷砂糖をまぶしながらつけ込む。



88 みそ漬け(生姜・大根・人参)

小島トシエ 久木野・野田

人にあげたりして喜ばれています。コツは自分好みの味にすることです。

<材料>生姜/人参/昆布/とうがらし/砂糖

<作り方>自家製です。塩漬けて、水分がとれたら味噌(自家製)に漬けて込みます。



89 ポン酢

吉井征子 古里・中小場

自家製かぼすのポン酢です。

<材料>かぼす/しょう油

<作り方>かぼすをしぼり、しょう油を足す。



90 ワイン酒でつけた杏酒

浜田優子 坂口

10年前から作り始めました。自分で時々飲んでいます。

<材料>杏(自家製)/ワイン

<作り方>杏を水で洗い、ワインに漬けて込む。(70日)



水俣市久木野ふるさとセンター・愛林館

