

Vol.5

並べて、眺めて、みんなでお味見！

# 家庭料理 大集合！



2005.11.20



AIRINKAN



## 第5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、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5回を11月20日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？  
皆様どうぞご参加ください。

■場所:愛林館

■日時:2005年11月20日(日)

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。当日でもいいです。

■一人で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。

■買って来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](mailto:airinkan@giga.ocn.ne.jp)



## 目次

### ■おかず

1	アピオスとニラの天ぷら	下鶴	ミユキ	1
2	インドカレー(ほうれん草入り)	愛林館		1
3	インドカレー(普通)	愛林館		1
4	おからの和えもの	中村	夕エ子	1
5	がめ煮	佐藤	純子	2
6	霧島黒豚昆布巻き	千葉	しのぶ	2
7	きんぴら	寒川	良子	2
8	車麩のカツ	木下	良美	2
9	クレソンの白和え	小島	トシエ	3
10	こごみの油炒め	小島	トシエ	3
11	コラーゲンたっぷり豚足のトマトソース煮込み	冷川	剛彦	3
12	魚のそぼろ煮	緒方	みさき	3
13	里芋餃子 里芋のおやき	中村	トシコ	4
14	里芋の田楽	淵上	夕エ子	4
15	自己流ショルダーベーコン(によるキャベツ炒め)	西村	幹夫	4
16	酢昆布	野田	亮子	4
17	タイカレー	愛林館		5
18	大根サラダ	沢畑	幸代	5
19	大根とちりめんの油炒め	吉井	征子	5
20	だご汁	淵上	夕エ子	5
21	中華風照り焼きチキン	緒方	みさき	6
22	長老喜(チョロギ)とみつばの吸い物	下鶴	ミユキ	6
23	手作り揚げとかぼちゃの炒め煮	中村	夕エ子	6
24	豆腐と野菜の揚げ物	高橋	純子	6
25	鶏ののっぺ	水田	弘子	7
26	煮卵	小島	トシエ	7
27	残り物チャンプル	阿部	千種	7
28	ピーナツと卵の煮物	中村	夕エ子	7
29	豚バラ肉の角煮	西村	玲子	8
30	フルーツサラダ	寒川	良子	8
31	ほしたけのこのきんぴらとかきもち	寒川	和美	8
32	わらびのきんぴら	淵上	夕エ子	8

### ■ご飯もの

33	枝豆ご飯	野田	亮子	9
34	ケーキ寿司	松木	きよ子	9
35	玄米あずきのおにぎり	木下	俊司	9
36	玄米ご飯のおにぎり	吉井	楨	9
37	笹ずし	出水	麻衣	10
38	サリークイーンのカロットピラフ	吉井	瑞	10
39	サリークイーンのカロットピラフのおにぎり	吉井	恵璃子	10
40	たかなのおにぎり	水田	弘子	10
41	ツナ茸ごはん	阿部	千種	11
42	普通の巻き寿司	淵上	トミ子	11
43	むかごご飯	下鶴	ミユキ	11
44	むかごご飯	西村	玲子	11

45	カブの酢漬	吉井 征子	12
----	-------	-------	----

### ■漬物

46	小梅漬	松木 きよ子	12
47	根菜の3倍漬	小島 トシエ	12
48	大根キムチ	高平 雅由	12
49	玉ねぎ甘酢漬	中島 勝造	13
50	玉ねぎキムチ漬	中島 勝造	13
51	玉ねぎのみそ漬	中島 勝造	13
52	長老喜(チョロギ)の紅づけ	下鶴 ミユキ	13
53	白菜キムチ	高平 雅由	14
54	白菜の浅漬	沢畑 亨	14
55	らっきょうの酢漬	松木 きよ子	14

### ■お菓子

56	甘酒寒天	草野 ツタ子	14
57	いちごゼリー	松木 きよ子	15
58	からいもとりんごの重ね煮	緒方 みさき	15
59	グリーンクッキー	木下 陽子	15
60	さつまいものそのまんまカントウ	狩集 由美	15
61	手軽にできる大学芋	寺床 泉	16
62	ブルーベリー寒天	草野 ツタ子	16
63	紫芋のスイートポテト	吉井 征子	16
64	紫いもの羊かん	千葉 しのぶ	16
65	江口さんの無農薬スウィートスプリング	木下 良美	17
66	からいもあげ	寒川 ミヨ子	17
67	さつまいものりんご煮	野田 亮子	17

### ■その他

68	そばパスタ	池松 重孝	17
----	-------	-------	----





## 1 アピオスとニラの天ぷら

下鶴 ミユキ 久木野・下鶴

薄切りにしたアピオスとニラで天ぷらを作りました。ニラの香りとアピオスのホクホク感がおいしい天ぷらです。

<材料>アピオス/ニラ/塩

<作り方> 1 : 材料を天ぷらの衣に混ぜて、カラッと揚げてできあがり。少し塩で味付けしました。



## 2 インドカレー(ほうれん草入り)

愛林館 久木野・駅前

パキスタン米をもらったので・・・

<材料>インドカレー 2人分/ほうれん草 1把

<作り方> 1 : ほうれん草をゆでる。 2 : ミキサーで粉碎する。 3 : インドカレーに入れて温める。



## 3 インドカレー(普通)

愛林館 久木野・駅前

パキスタン米をもらったので・・・



## 4 おからの和えもの

中村 タエ子 久木野・中小場

おからも自家製で、買った物はありません。

2年前に自分で考えて作っています。周りの人にも人気があります。1年中できます。

<材料>おから/にんじん/ねぎ/酢/砂糖/塩

<作り方>おからは豆腐の残り。人参は塩もみし、ねぎを混ぜて味を付けていきます。



## 5 がめ煮

佐藤 純子 大分県日田市

母がよく作ってくれました。

<材料>鶏肉/里芋/人参/こんにゃく/干しいたけ/ごぼう/ショウガ/砂糖/醤油/酒

<作り方> 1: 鶏肉に醤油と酒で下味を付ける。 2: 油でショウガを炒め、鶏肉を炒める。 3: 一口大に切った野菜と一緒に炒めて、砂糖、醤油で味付けする。



## 6 霧島黒豚昆布巻き

千葉 し の ぶ 鹿児島県霧島町

歯舞諸島の早煮昆布を使っています。肉の脂が出て、こくがあっておいしいです。

<材料>早煮昆布20g/黒豚もも200g/かんぴょう20g/調味料/水400cc/酢大さじ1/酒大さじ1/みりん大さじ2/こいくち醤油大さじ2と1/2/砂糖大さじ1/2

<作り方> 1: 肉を芯にして昆布を巻き、かんぴょうで結ぶ。 2: 調味料で30~40分煮る。



## 7 きんぴら

寒川 良子 久木野・寒川

<材料>たけのこ/人参/ごぼう/こんにゃく/コショウ/醤油/塩/砂糖



## 8 車麩のカツ

木下 良美 熊本市

最近、マクロビオティック料理を習いに行って、気に入った料理です。

<材料>車麩/調味液: 昆布 5cm 3枚/生姜 1かけ/しょうゆ 大さじ1/水 3カップ

<作り方> 1: 車麩は水につけて柔らかくし、水気を切る。 2: 車麩を調味液で炊く。 3: 好みの大きさに切り、小麦粉の水ときとパン粉をつけて揚げる。



## 9 クレソンの白和え

小島 トシエ 久木野・野田

<材料>クレソン/柿/豆腐/ごま/砂糖/塩/ゆず/ニンニク/からし

<作り方> 1: クレソンをゆがく。 2: 豆腐と材料を混ぜて、よくする。



## 10 こごみの油炒め

小島 トシエ 久木野・野田

<材料>こごみ/ごま/いりこ/砂糖/醤油

<作り方> 1: 5月にこごみを採って塩漬けに。 2: 2日間塩抜き。 3: いりこだしを加え、味付け。



## 11 コラーゲンたっぷり豚足のトマトソース煮込み

冷川 剛彦 大分県日田市

<材料>豚足 4/トマト 2/(ない時はイタリアントマトホール缶)/オレガノ 適宜/タイム 適宜/塩/こしょう/ローリエ/白ワイン

<作り方> 1: 豚足をたっぷりの水で、柔らかくなるまで煮込む煮込む煮込む。 2: トマト、ローリエ、オレガノ、タイム、白ワインを加え、ひたすら煮込む。 3: 豚足の骨がほろほろ取れてくればできあがり。 4: 彩りにタイムを添えて完成です。



## 12 魚のそぼろ煮

緒方 みさき 宇城市松橋町

今回初めて作りました。(館長の指示で) 余った刺身の有効利用作品です。

<材料>刺身(いわし、きびなご、太刀魚)/しょうが/調味液/酒/みりん/こいくち醤油

<作り方> 1: 刺身をフライパンに入れ、酒をふりかける。 2: 水を少しと調味液としょうがを入れ煮る。 3: 水気がなくなったら、ぼろぼろになるまで炒める。できあがり。



### 13 里芋餃子 里芋のおやき

中村 トシコ 久木野・大川

今朝、昨晚の夕食の残り物を有効に使って、作りました。

<材料>餃子の皮/里芋//里芋/えび/山芋/豚肉/小麦粉/卵

<作り方>里芋を餃子の皮で包む。 1：材料を混ぜて焼く。



### 14 里芋の田楽

淵上 タエ子 水俣市・長崎

小さい里芋を使います

<材料>里芋/油/わさび/みそ/砂糖

<作り方> 1：きぬかつぎに炊いて、皮を取る 2：油で揚げる 3：わさびみそでからめる



### 15 自己流ショルダーベーコン(によるキャベツ炒め)

西村 幹夫 水俣市・薄原

佐倉の我が家に燻製小屋をつくり、そこで作って水俣へ持参し、料理の材料にしているものです。燻製小屋は、3年ほど前に作りました。小さな物置小屋に燻製器(7000程度でドイツ製のものなどがホームセンターで売っています)をしつらえるだけで、意外に簡単です。一旦作っておけば、西洋の鯉節として、どんな料理にも使えます。

<材料>豚の肩ロース肉/漬液/水1L強/塩70g/砂糖25g/黒コショウ20粒/ローレルの葉(生)2枚/ハーブ類適量(セージ、タイム等お好み

の香草)

<作り方> 1：肩ロース2キロを漬液に入れ、冷蔵庫で5～7日間ねかせる。 2：漬液、亜硝酸ナトリウムを主体とする発色剤2g程度を入れ、鍋で沸騰させてこし、冷ます。 3：漬かったら、水でよく洗って、塩抜き30分。 4：数時間風を当てて表面の水気を飛ばす。そのまま冷蔵庫に寝かせておいても良い。 5：サクラ材を燻製容器でいぶす。 6：肉を4時間いぶして扇風機でよく風をあて、そのまま冷蔵庫へ。この作業を3日間続ける。 7：オープンで温度90度1時間加熱してから風に当てて冷やし完成。保存する場合は冷凍。



### 16 酢昆布

野田 亮子 久木野・下鶴

平成5年頃から鹿児島島の叔母より習って、食欲のないときや、箸休めなどに作っています。保存もきき、酢の味もやや控えめなので、わりと食べやすいです。

<材料>野菜昆布/酢/調味液/こいくち醤油/砂糖/酒/みりん/水

<作り方> 1：一晩、野菜昆布を酢に漬けておく。 2：調味液を入れ、汁がなくなるまで煮てできあがり。



## 17 タイカレー

愛林館 久木野・駅前

パキスタン米をもらったので・・・



## 18 大根サラダ

沢畑 幸代 久木野・駅前

簡単にできるので、大根があるときによく作ります。

<材料>大根/コーン缶/マヨネーズ/塩/コショウ/ツナ缶

<作り方> 1：大根を塩もみして、水気をしぼっておく。 2：ツナとコーンを入れて、味をみて塩コショウし、マヨネーズであえる。



## 19 大根とちりめんの油炒め

吉井 征子 久木野・中小場

数年前より時間がないときによく作ってます。

<材料>大根/人参/ちりめん/砂糖/醤油/みりん

<作り方> 1：大根、人参はベンリナーでできあがり早いので、便利です。



## 20 だご汁

淵上 タエ子 水俣市・長崎

小さい頃から作ってもらって食べています。昔を思い出して作っています。近所のお年寄りに配ると、よろこんでくれます。今日も3軒に配りました。

<材料>人参/ごぼう/里芋/大根/生しいたけ/小麦粉/だんごの粉少々/醤油/みりん/にぼし

<作り方> 1：材料を煮て、しょうゆとみりんで味付けする。 2：だんごは小麦粉とだんごの粉で耳たぶの固さにつくり、野菜が煮上がり、味付けし

た後に入れる。



## 21 中華風照り焼きチキン

緒方 みさき 宇城市松橋町

ここ、1、2年、たまーに作ります。酢味の煮物が好きで、気に入っています。

<材料>鶏もも/しょうが/ねぎ/しいたけ/酒/調味液/みりん/こいくち醤油/酢/ごま油

<作り方>1:鶏ももに酒をふりかける。(フォークで穴をあけておくとしみこみやすい) 2:表面を油で焼いて、しょうが、ねぎ、しいたけのみじん切りを入れ、調味液の1/3量入れて弱火~中火で煮る。 3:水気がなくなってきたら調味液を足していく。 4:スプーンで煮汁をかけながらいい具合になったらできあがり。

なってきたら調味液を足していく。



## 22 長老喜(チョロギ)とみつばの吸い物

下鶴 ミユキ 久木野・下鶴

おめでたい長老喜(チョロギ)でお吸い物を作りました

<材料>チョロギ/椎茸/三つ葉/出し汁

<作り方>だし汁に椎茸、チョロギを入れ、柔らかくなるまで煮て、味付けをし、三つ葉を添えてできあがり。



## 23 手作り揚げとかぼちゃの炒め煮

中村 タエ子 久木野・中小場

普段から食べています。豆腐もカボチャも手作りです。大豆も自分で作っています。

<材料>カボチャ/豆腐/みりん/醤油/砂糖/酢 少々

<作り方>1:豆腐の水を切って揚げる。 2:カボチャと炒め煮する。



## 24 豆腐と野菜の揚げ物

高橋 純子 福岡県

母から教わりました。鶏肉の代わりに魚のつみれを使ったり、野菜もかえて、年中作っています。

<材料>豆腐半丁/鶏肉150g/玉ねぎ小1個/人参中半分/たけのこ100g/しいたけ2~3個/卵1個/片栗粉大さじ1と1/2/塩コショウ適量/醤油大さじ1~2杯

<作り方>1:豆腐を水切りし、野菜はすべてみじん切りにする。 2:ボールにすべての材料を入れ、よく混ぜる。 3:スプーンで形を整え、油で

あげる。 4:ポン酢やソースにつけて食べる。



## 25 鶏ののっぺ

水田 弘子 水俣市・初野

野菜たくさんのとりのっぺ! 今から寒い時期は、これが一番栄養満点! 身体もポカポカ。

<材料>鶏肉/里芋/大根/人参/ゴボウ/しいたけ/こんにゃく/錦糸玉子/わけぎのみじん切り/片栗粉/薄口醤油

<作り方> 1: 適当に切った野菜と、鶏肉などを一緒に煮込み、味をつける。  
2: 水溶き片栗粉でとろみをつける。

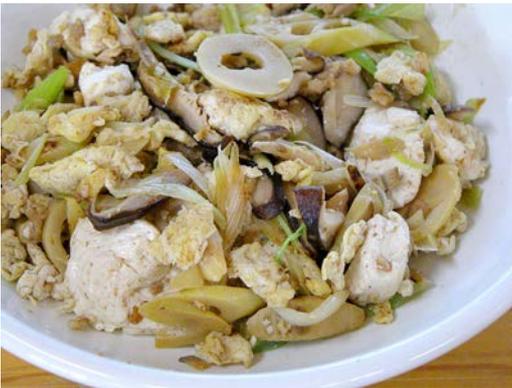


## 26 煮卵

小島 トシエ 久木野・野田

毎度おなじみです

<材料>烏骨鶏卵/醤油/砂糖/みりん/だし



## 27 残り物チャンプル

阿部 千種 福岡県

今日の朝作りました。突然の残り物を使って・・・。

<材料>豆腐半丁/白ネギ半分/生しいたけ4つ/水菜少々/とりひき肉少々/筍の煮物/卵1つ

<作り方> 1: 豆腐を水切りしておく。 2: すべての材料を適当に切る。  
3: フライパンにごま油をひき、卵を炒める。(とりだしておく) 4: とりひき肉を炒める。 5: のこりの材料を入れ、塩、こしょう、しょう油で味付けする。



## 28 ピーナツと卵の煮物

中村 タエ子 久木野・中小場

子供たちが小さい頃から30年以上、親子3人で食べています。昔は卵も自分の家の物でした。

<材料>ピーナツ/卵/みりん/酒/薄口醤油

<作り方> 1: ピーナツは水につけて皮をむく。 2: 30分調味液で煮て、ゆで卵も加える。



## 29 豚バラ肉の角煮

西村 玲子 水俣市・薄原

3年ぐらい前から、来客がある時に

**<材料>**豚バラ肉500g/サラダ油(あればごま油)/しょうが/酒(肉の1/3)/醤油(肉の1/10)/みりん(肉の1/10)

**<作り方>**1:豚バラ肉は4等分して、サラダ油(あればごま油)で周囲を炒めます。肉の崩れを防ぐためです。(炒めすぎるとできあがりがかたくなるようです。) 2:しょうが(適量をスライス)と共に、かぶるくらいの水で、あく、油を取り除いたらごく弱火で4時間ゆでます。 3:ゆでた肉は水洗いして、水に浸けたまま冷蔵庫で一晩冷やします。 4:浮いた油が固まりますので、取り除き、酒・醤油・みりんで一時間弱火で煮ます。 5:食べる前に暖め、青物と辛子を添えます。



## 30 フルーツサラダ

寒川 良子 久木野・寒川

果物が豊富にあるとき作ります。5分間でできます。

**<材料>**きゅうり/じゃがいも/りんご/柿/バナナ/マヨネーズ/塩

**<作り方>**1:じゃがいもはレンジでチンする。 2:後は混ぜるだけ。



## 31 ほしたけのこのきんぴらとかきもち

寒川 和美 久木野・寒川

スライスして干したたけのこをとっておき、時々作ります。かきもちはこの年の1月に作って保存しておき、たまに油で揚げて作ります。

**<材料>**干したけのこ/ゆずこしょう/砂糖/塩/油

**<作り方>**1:たけのこをもどして油で炒める。 2:砂糖、しょうゆで味付けし、ゆずこしょうを入れる。 1:なるべく新しい油で揚げる。



## 32 わらびのきんぴら

淵上 タエ子 水俣市・長崎

4、5年前、わらびが多くとれた時に作りました。それ以来、おしかったので時々作っています。

**<材料>**冷凍わらび/ごぼう/にんじん/砂糖/醤油/みりん

**<作り方>**1:わらびを解凍する 2:ごぼうとにんじんを棒状に切って炒める 3:味を付ける



### 33 枝豆ご飯

野田 亮子 久木野・下鶴

15年前から(子供が幼いとき)皆が好きなので、よく作っていました。

<材料>米2カップ/ホールコーン1/2カップ/ちりめんじゃこ30g/薄口醤油大さじ2/酒大さじ2/枝豆150g

<作り方>1:枝豆はむいて、熱湯で5分ゆでる。冷凍物を今回は使いました。2:炊飯器に米、醤油、酒、具をいれて、全体を混ぜて炊く。3:スイッチがきれたら枝豆を入れて、10分間蒸らし、全体を混ぜて盛る。



### 34 ケーキ寿司

松木 きよ子 久木野・温谷

2,3年前から作っています。子ども達のおひなさまに作っています。

<材料>すし飯/しいたけ/人参/あげ/いり卵/いちご/りんご

<作り方>1:すし飯を作り、具を入れて、ケーキの型につめる。



### 35 玄米あずきのおにぎり

木下 俊司 熊本市

最近、玄米の美味しい炊き方を学習して、時々食事のメニューにしています

<材料>(10人分)/玄米 5カップ/小豆 半カップ/塩 小さじ半/水 6.5カップ/(米の3割増し)/黒ごま/塩

<作り方>1:玄米はゴミ、粉を取り除く。2:玄米はやさしく(おがみ洗い)し、水を変えて3回ほど洗う。3:小豆もざるで洗う。4:圧力鍋に玄米の水切りしたものを半量入れ、小豆を入れてさらに玄米の残り半量を入れる。5:静かに水を入れ、塩を入れて火にかける。6:シューとなって弱火にして30分。火を止めて蒸らしを10分。7:蒸気を抜いて上下を返す。8:おにぎりにして、上からごま塩を降る。



### 36 玄米ご飯のおにぎり

吉井 槇 久木野・中小場

うちは大関米に玄米をまぜて食べています。青米であいがものえさになるはずだったのですが、人間が食べても、うん!おいしい。鴨つてけっこう贅沢なえさ食べてたんですね。

<材料>大関米/玄米

<作り方>1:大関米、玄米を3:1くらいの割合で炊く。2:にぎる。



### 37 笹ずし

出水 麻衣 八代市萩原町

魚のしめ方がポイント。前の日に作るとおいしい。笹と酢の殺菌力が伝統的保存食だなと思う。

<材料> あじ/さけ/米/寿司酢（自家製）/笹/広辞苑

<作り方> 1：ご飯が温かいうちに、あおぎながら寿司酢をふりかける。  
2：人肌の温度になったら、一口大に握って魚をのせ、笹で巻く。 3：箱につめ、重しをして一晩おく。



### 38 サリークイーンのキャロットピラフ

吉井 瑞 久木野・中小場

時々サリークイーンが食べたいけど、カレーに飽きた時に作ります。あつという間にできるから好きです。

<材料> サリークイーン4カップ/人参1/2本/玉ねぎ/ベーコン/スープの素/塩

<作り方> 1：洗ったサリークイーンと玉ねぎを炒める。 2：おろした人参、スープ。その他ぜ〜んぶ混ぜて、炊飯器のスイッチを入れる。（早いっ!）



### 39 サリークイーンのキャロットピラフのおにぎり

吉井 恵璃子 久木野・中小場

サリークイーン大好きです。欠点はねばりが少ないこと。なかなかおにぎりにまとまりません。そこをラップで包んで補いました。

<材料> サリークイーン

<作り方> 1：サリークイーンのピラフをラップに包んでにぎる。（え! ? これだけ! ?）



### 40 たかなのおにぎり

水田 弘子 水俣市・初野

小学校の時の遠足はいつもこれ! とってもおいしかったです。

<材料> ご飯/たかなの漬け物（葉っぱのところ）/玉子焼き

<作り方> 1：とっても簡単! にぎったご飯を葉っぱで巻くだけ。



## 41 ツナ茸ごはん

阿部 千種 福岡県

小学生の頃から母が作ってくれていました。とても簡単に作れるので、小学生の時から自分ででも作っていたと思います。研修などで人が多いときにおすすめの一品です。

**<材料>**米3合/シーチキン缶1缶/なめ茸びん1びん/しょうゆ大さじ3程度

**<作り方>**1:米3合をとぎ、いつもより少なめの水加減にする。 2:シーチキン缶をあけ、油ごと1に入れる。 3:なめ茸を2に入れる。 4:

最後にしょうゆを入れる。 5:炊飯器のスイッチを押す。



## 42 普通の巻き寿司

淵上 トミ子 水俣市・長崎

部落の寄り合い、正月、忘年会に作り、持っていきます。

**<材料>**卵/椎茸/カニかまぼこ/ごぼう



## 43 むかごご飯

下鶴 ミユキ 久木野・下鶴

秋になってむかごの時期になると作ります。炊き込むと独特のえぐみがあるので、私は、炊きあがったご飯に塩ゆでしたむかごを混ぜ込みます。自家製の新米で作りました。

**<材料>**むかご(適量)/塩(適量)/ご飯

**<作り方>**1:むかごをよく洗って、ほくほくの状態までゆでる。(塩ゆで) 2:ゆであがったら塩を表面にまぶし、炊きたてのご飯に混ぜてできあがり。



## 44 むかごご飯

西村 玲子 水俣市・薄原

この秋、水俣に来てから作っています。素朴な味。皆さん作っていらっしゃいます。

**<材料>**米 3カップ/黒米 小さじ1/2/むかご 80g/里芋(1cmに角切り) 70g/

**<作り方>**水加減は、酒大さじ1、白だし大さじ3を含めて、米の1.3倍。できあがりに白ごまをふりました。



## 45 カブの酢漬け

吉井 征子 久木野・中小場

数年前より作っています。

<材料>カブ/砂糖/酢/ユズ/人参/塩/こしょう

<作り方>カブを塩もみし、しぼり、しんなりしたら、調味料と人参とユズ皮を入れる。



## 46 小梅漬け

松木 きよ子 久木野・温谷

何十年も前から作っています。結婚して45年です。

<材料>梅/塩

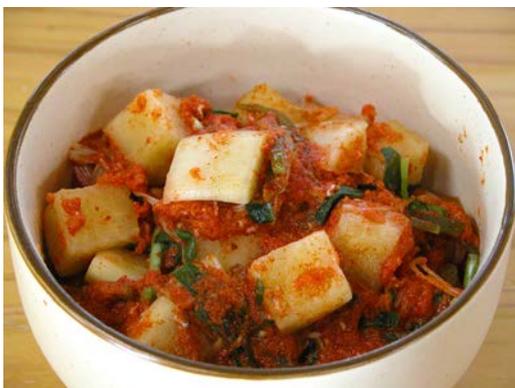


## 47 根菜の3倍漬け

小島 トシエ 久木野・野田

<材料>かぶ/人参/ごま/ゆず/ニンニク/コショウ/砂糖/塩/酢

<作り方>1：かぶ、人参を薄く切って塩もみする。 2：2倍酢で漬ける。



## 48 大根キムチ

高平 雅由 水俣市・袋

約15年前から、白菜や大根がよく出回るようになると作ります。

<材料>粉唐辛子/にんにく/ニラ/ネギ/ショウガ/りんご/昆布/人参/大根/塩

<作り方>1：大根を1～2cmのサイコロ状に切り、塩（3%）で半日漬ける。 2：水があがってきたら、水を捨て、表面を乾かして、残りの材料で具を作り、大根と混ぜ合わせて、3～4日でできあがり。



## 49 玉ねぎ甘酢漬

中島 勝造 水俣市・陣内

1 年前から作っています。

<材料>玉ねぎ/食酢/グラニュー糖/昆布/唐辛子

<作り方> 1 : 塩漬けた玉ねぎを調味液につけてできあがり。



## 50 玉ねぎキムチ漬

中島 勝造 水俣市・陣内

2, 3 年前から作っています。

<材料>玉ねぎ/昆布/キムチの素

<作り方> 1 : 塩漬けた玉ねぎをキムチで味付けする。



## 51 玉ねぎのみそ漬

中島 勝造 水俣市・陣内

2, 3 年前から作っています。

<材料>玉ねぎ/みそ

<作り方> 1 : 塩漬けた玉ねぎをみそに漬ける。



## 52 長老喜(チョロギ)の紅づけ

下鶴 ミユキ 久木野・下鶴

チョロギをきれいな色に染めてみました。

<材料>チョロギ/梅酢

<作り方> 1 : チョロギは溝に土が残らないようにきれいに洗う。 2 : 熱湯をかけ、熱いうちに梅酢に漬ける。



## 53 白菜キムチ

高平 雅由 水俣市・袋

約15年前から、白菜や大根がよく出回るようになって作ります。

<材料>白菜/塩/粉唐辛子/にんにく/ニラ/ネギ/ショウガ/りんご/昆布/人参/大根/

<作り方>1:白菜は4つに割り、半日に干す。2:塩(3~5%)で漬けて、やわらかくなったら水洗いする。3:残りの材料で具を作り、一枚一枚葉の間につめ、1週間おくとできあがり。



## 54 白菜の浅漬け

沢畑 亨 久木野・駅前

白菜がうまい時期によく作ります。

<材料>白菜/塩/塩昆布/ゆずごしょう

<作り方>1:白菜を塩でもんで、他を混ぜる。2:にんにくの香りがほしいので、ゆずごしょうは愛林館製でないダメ。



## 55 らっきょうの酢漬け

松木 きよ子 久木野・温谷

2,3年前から教わって、自分で工夫して作っています。

<材料>らっきょう/塩/酢/たかのつめ



## 56 甘酒寒天

草野 ツタ子 久木野・下鶴

今朝、初めて作ってみました。甘酒も手作りです。

<材料>甘酒結構入ってます/寒天200g

<作り方>1:寒天を煮とかし、手作り甘酒を入れて固める。



## 57 いちごゼリー

松木 きよ子 久木野・温谷

5, 6年前から作っています。

<材料>いちごゼリーの素

<作り方> 1: いちごゼリーのもとで作っています。



## 58 からいもとりんごの重ね煮

緒方 みさき 宇城市松橋町

昨年、病院の献立にとり入れたのがきっかけ（本を見て）。今年、うちの畑でからいもがたくさんできたので作ってみました。今年のマイブームです。

<材料> りんご1個/からいも2個(りんご大) /バター40g/砂糖大さじ6 /水300cc

<作り方> 1: りんごとからいもを1口サイズに切る。 2: 1を混ぜ合わせて、1/3量をなべに入れる。バター、砂糖を1/3量ちらす。 3: 2

を2回繰り返す。上から水を入れて中火で10~20分煮る(ふたをすると煮えやすい)。 4: 煮汁をからませて少したいてできあがり。



## 59 グリーンクッキー

木下 陽子 熊本市

最近、間引き菜の使い道を探して・・・。

<材料>小麦粉 200g/砂糖 50g/黒砂糖 50g/卵 2個/大根葉 50g/バター 100g

<作り方> 1: 材料を混ぜ合わせる。 2: スプーンで天板に落としていく。 3: 190℃で20~25分焼く。



## 60 さつまいものそのままカリントウ

狩集 由美 水俣市・陣内

サツマイモが出回る時期に、ちょっと時間がある時に。

<材料>サツマイモ 1kg/揚げ油 適宜/黒砂糖200g/水 大さじ1~2

<作り方> 1: 洗ったサツマイモを拍子木に切り、水にさらします。大きさはなるべくそろえて。皮付きで可。 2: 最初160℃の低温の油で、水気を切ったサツマイモを揚げて、上に浮いてきたら180℃に温度を上げます。 3: カリカリと高い音がしたら油から上げて、油気を吸い取ります。 4:

鍋に黒砂糖と水を入れて、あめ状になる一歩手前で3をどっと入れて、表面が砂糖で白く粉を吹くようになったらできあがり。



## 61 手軽にできる大学芋

寺床 泉 久木野・寺床

<材料>カライモ/ごま/砂糖/なたね油

<作り方> 1: カライモは皮をむいて切る。 2: フライパンを熱して油を入れ、カライモを炒める。 3: あるていど炒めたら、ごま、砂糖、水を入れてふたをして蒸す。



## 62 ブルーベリー寒天

草野 ツタ子 久木野・下鶴

今朝初めて作ってみました。

<材料>ブルーベリージャム200~300g/砂糖大さじ3/棒寒天20g

<作り方> 1: 寒天を煮とかして、砂糖、ジャムを入れ、固める。



## 63 紫芋のスイートポテト

吉井 征子 久木野・中小場

芋掘りをしたところ、傷んだのが沢山出来たので、或るレシピを参考に、自分なりにアレンジして作ったところ、美味しかったので、時々作っています。

<材料>紫芋/砂糖/牛乳/卵黄/シナモン

<作り方> 1: 芋は洗って皮付きのまま、ゆでる(焼いた方がおいしい) 2: 皮をむき、ボールに入れる。 3: 卵黄、牛乳、砂糖、シナモンを入れよく混ぜる。 4: オープントースターで7, 8分程度焼く(型に入れて)



## 64 紫いもの羊かん

千葉 しのぶ 鹿児島県霧島町

霧島の紫いもを使って、寒天で寄せてみました。昨年の「霧島・食の文化祭」で教わりました。

<材料>紫いも500g/粉寒天5g/砂糖100g/水100cc

<作り方> 1: 紫いもを蒸してつぶす。 2: 寒天を水で煮とかし、砂糖もとかし、1とあわせて型に入れる。 3: 固まったら切り分ける。



## 65 江口さんの無農薬スイートスプリング

木下 良美 熊本市

上品な甘さと酸味でおいしいです。



## 66 からいもあげ

寒川 ミヨ子 久木野・寒川

おやつ代わりにおかずにして良く、子供たちにやっていました。

<材料>小麦粉/砂糖少々/人参/からいも



## 67 さつまいものりんご煮

野田 亮子 久木野・下鶴

今頃になると、さつまいももりんごもおいしい季節なので作ります。

<材料>さつまいも150g/りんご中1個/レーズン大さじ1/砂糖大さじ2/はちみつ少々/水100cc

<作り方>1:さつまいもは洗い、輪切りにして水にさらしてあく抜きする。2:りんごは洗い、皮付きのまま8つ切りにし、再び半分に切る。3:はちみつ以外の材料を全部入れる。4:ふたをして、中火で20分、火を止め、はちみつを加える。



## 68 そばパスタ

池松 重孝 芦北町古石

昨年から作っています。家で時間に余裕がある時に。

<材料>(4人分)/そば粉200g/小麦粉60g/トマト4個/にんにく/ベーコン/あさり/オリーブ油/塩/こしょう

<作り方>1:そば粉と小麦粉を混ぜ、麺を手打ちで作ります。2:あさはワイン蒸し。3:にんにく、ベーコンを炒める。4:トマトを湯むきして煮詰める。5:材料をまぜ、塩・こしょうで味を調える。6:ゆであがったパスタにからめてできあがり。

wonderful  
home cooking



水俣市久木野ふるさとセンター・愛林館