

# 今、伝えたい味とところ

# くまもと ふるさとの食文化

くまもとの食の技を次の世代に。郷土料理から学ぶふるさとの素晴らしさ。

くまもとふるさと  
食の名人  
伝聞録

熊本県





# 春



## ふるさと熊本を次の世代へ。

熊本には、恵まれた自然と豊かな産物に加え、先人たちの知恵と工夫によって多くの料理や加工品が生み出され、人々の暮らしの中に息づいてきた四季折々の農作業や祭礼、行事等の中で、食文化として根付いてきました。

しかし近年、若い世代を中心に食の欧米化が進み、全国的に地域独特の食文化が薄れつつある状況が加速しているといわれています。

そこで熊本県では、県下各地に伝わる郷土料理を改めて見直し、その背景、地域・風土との関わりや、「くまもと食の名人<sup>※</sup>」の調理手順や技等の確かな記録と継承、さらには新たな「食の名人」の育成や中山間地域における資源活用、地産地消推進に役立てることを目的として、この「くまもとふるさと食文化」を発行することとしました。

熊本ならではの食文化継承の資料となれば幸いです。

※詳しくは本誌P77を参照ください

令和6年3月 農林水産部農林振興局むらづくり課



熊本に春を呼ぶ、といえは思い浮かぶものは多い。阿蘇の野焼き、天草の椿、山菜の芽吹き、筍、熊本城の桜、打たせ舟の真っ白い帆。数え出したらきりが無い。





# 夏

夏を迎えるとさらに彩を増す熊本。豊かな大地が育む農産物はスイカをはじめトマト、ナス等、全国1位・2位の生産量を誇る。賑やかな祭りも県下各地で行われる。



# 冬

寒さが厳しい熊本の冬は県下各地で保存食が出番を迎える。芦北の寒づけ、阿蘇高菜漬け、干し筍、コノシロのねまり寿司、生姜の味噌漬けなどなど。知恵と工夫の集大成。

熊本の秋は、まさに収穫の秋。黄金色に色づいた稲、芋、柑橘の実り、コンニャク、柚子、生姜、栗、太刀魚など、豊富な食材を使い多くの郷土料理が食べられる。

# 秋



県央地域

- 県央地域の食の概要 ..... 7 ~ 8
- 熊本市近郊「食の名人」
- （大橋節子さん／熊本市）取材記事 ..... 9 ~ 10
- 熊本市近郊の郷土料理レシピ
- からし蓮根：11
- 納豆：11
- 「文字のぐるぐる」：12
- どろりあげ：12
- 木原カボチャの煮しめ：13
- 大根餅：13
- 牛乳豆腐：14
- おはぎ：14

県北地域

- 県北地域の食の概要 ..... 29 ~ 30
- 菊池地域「食の名人」
- （松岡和子さん／大津町）取材記事 ..... 31 ~ 32
- 県北地域の郷土料理レシピ
- いきなり団子：33
- お姫さんだご汁：33
- ゆべし：34
- とじこ豆：34
- のっぺ汁：35
- 大黒おこわ：35
- 水田ごぼうの香り揚げ：36
- あん餅入りだご汁：36

- 阿蘇地域「食の名人」
- （甲斐イチヨさん／阿蘇市）取材記事 ..... 49 ~ 50
- 阿蘇地域の郷土料理レシピ
- 赤ど漬け：51
- 高菜飯：51
- 芋がらの白和え：52
- 地鶏そば：52
- すぼ豆腐：53
- 山菜おこわ：53
- やせうま：54
- 切りかけ大根（房切り大根）：54

特集② くまもと食文化アドバイザー  
土山憲幸氏インタビュー

55 ~ 56

- 宇城地域「食の名人」
- （木村和弘さん／宇城市）取材記事 ..... 15 ~ 16
- 宇城地域の郷土料理レシピ
- 巻柿：17
- おしあわせ煮：17
- 赤飯：18
- とぎすし：18
- 馬肉入りませご飯：19
- ちまき：19
- まくらぎ：20
- 生姜の味噌漬け／みよが万十：20

- 上益城地域「食の名人」
- （藤瀬眞理子さん／嘉島町）取材記事 ..... 21 ~ 22
- 上益城地域の郷土料理レシピ
- 豆腐：23
- 干し筍のキンピラ：23
- 鮎の甘露煮：24
- がね飯：24
- ざせん豆：25
- 呉酢あえ：25
- 栗の渋皮煮：26
- 市だご／豆だご：26

- 県南地域の食の概要 ..... 57 ~ 58
- 八代地域「食の名人」
- （亀田宏子さん／八代市）取材記事 ..... 59 ~ 60
- 八代地域の郷土料理レシピ
- かつら豆腐の味噌漬け：61
- 晚白柚味噌：61
- 生姜のキンピラ：62
- トマト炊き込みご飯：62
- 山菜煮しめ：63
- シン汁：63
- 吉野寿司：64
- ばんべいゆのぼんたん漬け：64

特集① くまもと「おたけ汁」マン

27 ~ 28

- 鹿本地区「食の名人」
- （三掛啓子さん／山鹿市）取材記事 ..... 43 ~ 44
- 鹿本地域の郷土料理レシピ
- 栗団子：45
- 里芋団子：45
- こんにゃく：46
- 干し椎茸と筍の煮物：46
- ぜんまいの煮物：47
- よもぎ団子：47
- 山菜の煮しめ：48
- さやあもち：48



県南地域

天草地域

- 天草地域の食の概要 ..... 81 ~ 82
- 天草地域「食の名人」
- （幸川マキエさん／天草市）取材記事 ..... 83 ~ 84
- 天草地域の郷土料理レシピ
- せんだご汁：85
- 杉ようかん：85
- きたご鍋：86
- がねあげ：86
- 押し包丁：87
- ぶえん寿司：87
- たご飯：88
- こっぺ餅：88



- 郷土料理研究家  
松永喜美子氏インタビュー ..... 89 ~ 92
- 平成5年発行  
「くまもとの味紀行」アーカイブス ..... 93 ~ 104
- 参考文献一覧等 ..... 105



- 球磨地域「食の名人」
- （上村粹子さん／錦町）取材記事 ..... 71 ~ 72
- 球磨地域の郷土料理レシピ
- つぼん汁：73
- あゆの姿寿司：73
- あん入りちまき：74
- 柚餅子：74
- 長万十：75
- あくまき：75
- ねったんぼ：76
- 猪肉のうま煮／山スルメのきんぴら：76

特集③ 食の名人について

77 ~ 80