

郷土料理が伝える地域の食文化

刺身の代わりのおもてなし料理 「具酢和え」

山都町(旧蘇陽町)馬見原地区は、江戸時代肥後と日向を結ぶ街道の宿場町として栄えた。酒造業も盛んで、小さな町に10数軒もの造り酒屋があり商人の町として賑わった町である。その商人たちの羽振りの良さを表す料理が、結婚式などの祝い事で食べられた「鯛めん」と伝事で供された「具酢和え」である。

具酢和えは、追膳料理の刺身の代わりに出されてきた豪華な野菜料理である。直径50cmくらいの大皿に、にんじん、いんげん、長芋、きゅうり等の季節の野菜と下味をつけたこんにゃく、しいたけ、油あげが「白酢」とともに盛り付けられている。白酢は、豆腐をすり鉢でよくすり潰し、砂糖、酢、淡口醤油等で味付けしたもので、いわゆる



豆腐ドレッシングである。飾りつけた野菜に白酢をかけていただく。どのようにして、この料理が生まれたのかは定かではないが、他の地域では見られない豪華な料理である。

“西の赤福”とも呼ばれるもてなし料理 「市だご」

市だごは、米粉で作った団子をこしあんで包み込んだ団子である。うるち米の粉ともち米の粉を熱湯で混ぜ合わせ、手のひら大に丸めてゆでる(蒸して作る方法もある)。ゆで上がった生地を砂糖と塩を加えてすりこ木でついて、ゆがいた湯でやわらかさの調整しながらよくこねて仕上げる。できあがった生地を団子を作り、こしあんで包む。「西の赤福」とも呼ばれている。

元々、3月の第1土・日曜日に行われる「木山初市」で、お客をもてなすためにふるまわれた郷土菓子である。およそ200年の歴史があるが、次第に家庭で作ることが少なくなり、平成に入った頃「木山初市」の名物として復活した。米粉の素朴な味わいが人気である。



くまもとを代表する郷土料理 「からし蓮根」

肥後初代藩主・細川忠利公(寛永9年)頃の話、病弱だった忠利公のために玄宅和尚は、蓮が体によいことを知り、熊本城の外堀に加藤清正が非常食用にと植えていた蓮を食べさせようとした。忠利公は、蓮根は「泥の中で育った不浄なもの」として、決して箸をつけようとはしなかった。そこで、賄い方に蓮料理を考えさせたところ、味噌と和からしを混ぜ合わせたものを蓮根の穴に詰め、小麦粉、空豆粉、卵の黄身の衣をつけて油で揚げる料理が生まれた。ピリッとした辛さが効いたのか、気に入って常食される程になり、病弱だった忠利公は食欲も増し、みるみる剛健になられた…これが「からし蓮根」の由来である。



また、輪切りにした蓮根の外観が細川家の家紋、九曜(くよう)の紋に似ている事もあって、忠利公は「からし蓮根」の製造方法を秘伝とし、明治維新まで門外不出の味だった。これが、今でも「からし蓮根」が全国で唯一熊本県でしか作られない由縁でもある。

旬の魚をふんだんに使う祝料理 「ときずし」

熊本県は宇土半島の先、宇城市三角町に魚のちらし寿司「ときずし」がある。そのときどきに手に入る魚を使う寿司で、「とき」とは「時」や「旬」の字を当ててらしい。この寿司は煮魚の煮汁を白いすしご飯に混ぜるため、ご飯が茶色に染まっているものだ。元来はこの寿司は漁村の料理で、漁師たちのふだんの寿司にはコノシロを使った。今も好きな人はよく作るが、反面、クセが強い魚で小骨も多いので、今はスズキやカレイなどの高級魚で作ることが多くなった。



郷土料理の背景と特長

【県央地域】

地域に伝わる郷土料理の特徴や由来、作り方を学び、郷土料理を次世代へ

海から平野、そして中山間 地域から山間部まで続く

県央地域は、有明海に面した宇城地区、県の中心都市熊本市から、上益城を含むエリアである。宇土半島は、温暖な気候に恵まれ、漁業だけでなく柑橘類の栽培が盛んである。また熊本市は水資源に恵まれており、生活用水の100%が地下水でまかなわれているという、全国でも極めて稀有な地域でもある。西瓜やトマト、なす等全国的にも有名な農産物の産地でもある。

熊本には、馬刺し、納豆、れんこん、釜炒り茶等加藤清正にまつわる食べ物が多く残っている。清正公は“土木の神様”と呼ばれ、治水・利水に類まれな力を発揮し、白川から農業用水を引くための堰や用水路を数多く整備し、大津町から菊陽町を穀倉地帯とした。また、細川家にまつわる食べ物では、藩主の養生食であった「からし蓮根」は有名な話であるが、「一文字のぐるぐる」も肥後藩の財政難から倭約令が出されて考えだされた料理である。

さらに、上益城地区では、清和文案にちなむ「文案弁当」や馬見原地区の「具酢和え」や「鯛めん」等地域の特色を表す郷土料理が伝承されてきた。



県央地域の旬の食材

【春】 ● トマト ● いちご ● メロン ● スイカ ● ミニトマト ● キャベツ ● きゅうり ● 玉ねぎ ● 茶

【夏】 ● きゅうり ● トマト ● なす ● ニガウリ ● ピーマン ● 栗 ● ぶどう ● スイカ ● メロン

【秋】 ● 米 ● さつまいも ● 梨 ● みかん ● れんこん ● 柿 ● しょうが ● 大根 ● いちご ● 白菜 ● ほうれん草 ● 小松菜 ● ねぎ ● ごぼう ● ほんかん ● れんこん

祭り・伝統行事と食べ物等

【熊本市】 ● 藤崎宮例大祭(まんびきの煮浸し)

【上益城地域】 ● 木山初市(市だご) ● 各種慶弔(鯛めん、具酢あえ)

【熊本市近郊・宇城、上益城】 ● 雛節句(ちらし寿司、ひとしじのぐるぐる) ● 彼岸(おはぎ、煮しめ) ● 端午の節句(ちまき) ● 農繁期の小屋(冷やしだご、豆だご、焼きだご、いきなりだんご) ● 早苗ぶり(コノシロの刺身、煮しめ、ソーダ饅頭、みょうが饅頭) ● 盆(棒たらの煮しめ、寒天、そうめん、団子) ● 秋の祭り(おしよせ、甘酒、からいもの天ぷら、からし蓮根) ● 正月(赤酒屠蘇、からし蓮根、馬刺し)

県央地域の主な郷土料理

【熊本市】 ● 馬刺し ● からし蓮根 ● 豆だご ● いきなりだんご ● ひとしじのぐるぐる

【宇城地域】 ● このしろ寿司 ● ときずし ● おしあわせ ● 豆腐の味噌漬 ● みょうが饅頭

【上益城地域】 ● おしよせ ● 具酢 ● 市だご ● 具酢和え ● 鯛めん ● 栗の渋皮煮

手づくりしたものでおもてなしする。 辛子蓮根は特に喜ばれますね。

大橋節子さん(熊本市)は平成13年にスタートした「くまもと食の名人」認定制度の第1期認定者。創意工夫を重ね、味に磨きをかけた大橋さんの辛子蓮根ファンは多く、93歳となった今でも「注文」があるといえます。また、お話が上手で面白い！とあって、大橋さんと会うのが楽しみ！という大橋ファンも多く、「くまもとふるさと食の名人」を代表するお一人となっています。

母は何でも手作りする名人。 自然と身に付いた「料理」。

私が小学校1年生に入学するころ父が亡くなり、以来、母は私たち6人の子どもを女手ひとつで育て上げてくれました。明治の女性は強かったんですね。母は料理はもちろん、手づくりがとても上手な人でした。今思えば、きつと買えなかったのでしょうか。そんな母が料理を作るのを私は小さい時から見様見真似で自然と手伝うようになりました。家は農家ですから毎日の食卓以外にも田植え、稲刈り、集落の祭りや行事などには決まって作る料理があり、どの味も想い出と共に覚えていきます。母が稲刈り後に振舞う馬肉を甘辛く炊いて混ぜた「馬肉混ぜご飯」や田の草取りの頃よく作る「豆だご」など、今でもあの美味しさを忘れることはありません。そんな私がいつのまにか教える側になり、永く地元の高校生の生徒さんに楽しく郷土料理を教える機会もいただきました。私がそうであったように、自然と受け継いでいくのが大事なんなんだと思います。それが家庭の味、



おふくろの味、ふるさとの味とあって、やがて地域に根差して郷土料理になるんじゃないかな。

働きながら学ぶことの尊さを、 93歳の今でも実感しています。

農家の主婦として、農業をしながら、子育てをしながら、農業改良普及所の先生方からいろんなことを教えていただき、そして多く出会いがあって今があります。心から感謝しています。子どものため、夫のため、そして地域のため、農業をしながら何にでも挑戦して頑張ってきた、その集大成が「辛子蓮根」かもしれませぬ。



取材にお伺いした日、辛子蓮根と一緒に大橋さんが作ってくださった手料理の数々。①山菜おこわ②たっぴりの具が入った「すまし汁」③亡くなったご主人お得意の「豆だご」④高菜漬け・たくわん

大橋さんの味を支える池本さん (城南町)のレンコン。



「私は池本さんのレンコンしか使いたくありません。いつもとてもシャキッとります」(大橋談)。まさに大橋さん御用達の逸品。レンコン農家の池本さんは「私で三代目です。レンコンは7月末から翌年の4月頃までは掘るんですが、大橋さんにはよく買っていただいています。いつもパワーをもらっています」。いい食材と人のつながりがあるからこそ、郷土料理は続いていきます。

名人さんのコツ

レシピに出てこないちょっとした「コツ」が料理の出来を左右します！
名人さんのコツを学んで実践してみませんか！



いい蓮根を選ぶ



金たわしで洗う



ゆで過ぎない



きれいに盛り



【食の名人】
大橋節子さん(熊本市)



どろりあげ

にがごりなど野菜がいっぱい入って栄養満点の、夏のスタミナ料理です。甘い味噌味が食欲をそそり、子ども頃はご飯なしでもこれだけで食べていました。

●作成時間目安20分

- 1.野菜を切る。にがごりは薄切り、玉ねぎはせん切り、かぼちゃは半月切り、なすは半月切りにしてアク抜きしておく。
- 2.フライパンに油を入れ、野菜を炒める。しんなりしたら水をひたひたに入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 3.Aを加え、さらにちりめんじゃこを加える。
- 4.小麦粉を水で溶いて加え、混ぜる。小麦粉に火が通ったらできあがり。

材料(4~5人分)

にがごり(にがうり・中)…4本 たまねぎ(中)…1個
かぼちゃ…300g なす(中)…1本 ちりめんじゃこ…小1パック
サラダ油…大さじ2

●A

手作り味噌…250g
しょう油…大さじ1と1/2
かつおだし…大さじ1
塩…小さじ1
小麦粉…200g
水…適量

お料理のワンポイント

レシピ作成/瀬上 カチ子さん(熊本市)
野菜を炒めて煮る際、野菜の形が残る程度に煮すぎないように気をつけて。名前のとおり、水溶性小麦粉で“どろり”と仕上げてください。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集



ひともし
一文字のぐるぐる

一文字の豊かな香りと甘みと辛みが、酒のつまみに欠かせない美味しさです。一口でいただくと、ザクザクという歯応えもたまりません。

●作成時間目安20分

- 1.一文字は根を切り落とし、よく洗う。
- 2.鍋にたっぷりの水を入れ、塩小さじ1を入れて沸騰させ、鍋に一文字を根から入れ、芯のかたさが残るくらいに茹でる。(お好みで)
- 3.2をザルにあげ冷目で冷やし、しっかり絞って水をきる。
- 4.白根から5cm上を折り、白根を芯にして青い葉の部分ぐるぐる巻きつける。
- 5.Aを合わせて酢みそを作って添える。又は辛子酢みそ、梅みそ等、好みのものでいただく。

※一文字とは細めの分葱(わけぎ)のこと。

材料(3~4人分)

一文字…120g
塩…小さじ1

●A

白みそ…40g
砂糖…大さじ2
酢…大さじ2
みりん(または赤酒)…小さじ2

お料理のワンポイント

レシピ作成/吉本 孝江さん(熊本市)
旬の分葱ならではの食感と照りを残すように、サッと茹でるのがポイント。一つ一つの太さが同じになるように丁寧に巻きましょう。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集

納豆



今では手づくりする家庭はほとんどなくなったと思いますが、20~25年くらい前までは、少し郡部に行くと多くの家庭で作られ、それぞれの家庭ならではの味がありました。

- 1.大豆は洗って3倍量の水に浸ける。(夏は8時間、冬は15時間を目安にする)
- 2.1の大豆を圧力鍋で蒸す。圧力鍋に水を適量入れ、中だなの上にザルに入れた大豆をのせ蓋を閉め加熱する。蒸気が出始めたら中火にして40分蒸し、火を止めて15分後圧を抜く。
- 3.沸騰水50ccを50℃に冷ます。
- 4.納豆菌を3に入れ、100倍の納豆菌希釈液をつくる。
- 5.大豆が熱いうちに(50~60℃位)4を霧吹きし全体に混ぜる。
- 6.容器に大豆を80g入れ、発酵機に入れる。(40℃で保温)
- 7.発酵温度・時間を調整し、約24時間かけて発酵させた後、3℃で24時間冷蔵して出来上がり。保存したい場合は冷蔵庫で保存する。

材料(40パック分)

大豆(フクユタカ)…2kg
納豆菌…0.5g

お料理のワンポイント

レシピ作成/西富 照子さん(熊本市)
大豆を蒸す際、蒸気が出たら中火にするのを忘れずに、蒸し加減に注意してください。発酵温度と時間の調整も大切です。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集

からし蓮根



昔からお正月のおせちや、お盆の時期の料理として我が家で作ってきました。遠く離れた子ども達や親せきが皆集まって食べた味は、今でも忘れられないふるさとの味です。

●作成時間目安約9時間

- 1.蓮根は金属のたわしなどで、きれいに洗う。
- 2.鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら蓮根を入れて10~13分茹で、ザルに取ってさましておく。(固めにゆでる)
- 3.ボウルにみそと粉からしをよく混ぜ合わせる。
- 4.3の辛子みその中に蓮根を立てて入れ、回すようにして、みそを蓮根に詰めていく。(全部の穴からみそが上がってくるまで)
- 5.余分なみそは取り除き、ざるに立てて6~7時間おく。
- 6.小麦粉、ウコンを水に混ぜて、固めの衣を作る。
- 7.蓮根をきれいに拭き、蓮根の中心より少し上に竹串を刺し衣の中に入れ天ぷらを揚げる要領で揚げる。(油の温度は180℃位が良い)

材料(7~9本分)

蓮根…7~9本(1kg)

- 辛子みそ
 - みそ…500g
 - 粉からし…20g~23g
- 衣
 - 小麦粉…300g
 - ウコン(食用色素・黄)…少々
 - 水…350ml

揚げ油…適量

レシピ動画はこちらから



お料理のワンポイント

レシピ作成/大橋 節子さん(熊本市)
味噌を詰めたら、ざるに立てて6~7時間置くこと。それと油の温度は180度を超えないように注意してじっくり揚げてください。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集

【熊本の食】



おはぎ

昔から、お彼岸のお供えや、冠婚葬祭のお菓子として作っていました。

- 1.小豆は柔らかく炊き(水がなくなるまで)、つぶして砂糖を入れ時間をかけて練り、あんこをつくる。(こしあんにしても良い。)
- 2.もち米は、柔らかく炊く。
- 3.2をしゃもじで少しずつつぶす。
- 4.3が人肌くらいの温度になったら、小さいおにぎりを18個つくる。
- 5.あんこも18等分に分けておく。
- 6.手のひらに、ぬれふきん(ラップでも良い)をかぶせて、ぴんと張った上にあんこを広げて、おにぎりをのせて包み込んで丸める。

材料(18個分)

もち米…2.5合
小豆…2合
砂糖…400g
塩…少々

お料理のワンポイント

レシピ作成/内田 敦子さん(熊本市)
あんこが均等になるようにかぶせるようにする。
あんこは少し柔らかめにする。(固すぎるとご飯を巻いたときに割れることがある。)

出典：地産地消サイト(「食の名人」食の技)



牛乳豆腐

我が家の牛乳を活用しています。

- 1.お産した牛の3日目くらいのが美味しい。
- 2.鍋に沸騰する寸前まで初乳を温める。
- 3.酢をゆっくり上から流し込む。少したつと分離してくるので、目の細かいざるにかえす。
- 4.できたての熱いときも美味しいですが、冷めてから醤油・砂糖・みりんで味付けると鶏挽肉のように美味しいです。
- 5.3でかえして、しばらくして細長くして、味付けた味噌に漬けるとまた別の美味しさを味わうことができます。

材料(1回分)

初乳…5リットル
食酢…1カップ

お料理のワンポイント

レシピ作成/本田 尊美さん(熊本市)
牛乳を沸騰させないこと。

出典：地産地消サイト(「食の名人」食の技)



大根餅

大根が豊富に手に入る冬のおやつです。柔らかく消化もよいので、年配の方の食事や赤ちゃんの離乳食にもおすすめ。丸めたものを油で揚げて食べる地域もあります。

- 作成時間目安20分
- 1.大根は皮をむいてすり下ろし、汁ごとボールに入れる。
- 2.1にだんごの粉を入れ、よく練り、好きな形にまとめる。(生地が柔らかい場合は、お玉やスプーンですくってフライパンに落としてよい)
- 3.フライパンにゴマ油を入れて熱し、2を並べて中火で3分程焼く。焼き色がついたら返して、裏側も同様に焼く。
- 4.ボールにしょう油と砂糖を合わせ、もちにぬって再び焼き海苔を巻く。きな粉やポン酢で食べても美味しい。

材料(4人分)

大根…200g
だんごの粉(大根の汁が多い時は増やす)…カップ1
焼き海苔…1枚
ゴマ油…大さじ1
しょう油…大さじ1
砂糖…小さじ2

お料理のワンポイント

レシピ作成/山本 和恵さん(熊本市)
大根の水分によって粉の量を調節すること。米粉や小麦粉を使うとまた違った食感になります。大根葉やネギ、ゴマなどの具を加えても美味。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集



木原かぼちゃの煮しめ

品種としては`黒皮かぼちゃ、で、熊本のブランド野菜になっています。熊本市富合町木原地区で多く作られ、その名が付いたとされています。煮物が美味しいかぼちゃです。

- 作成時間目安40分
- 【下準備】干し椎茸は、洗って一晩水に浸けて戻し、戻し汁はとっておく。(6で煮る時に使う)
- 1.かぼちゃは食べやすい大きさに切り、面取りをする。
- 2.人参は5~7mm厚さの輪切りにして、花型に抜く。
- 3.干し椎茸は石づきを取る。
- 4.こんにゃくは食べやすい大きさに切る。味がしみ込みにくいので下ゆでし、別に味をつけておく。
- 5.いんげんは二つに斜め切りして塩ゆでする。
- 6.鍋に1・2・3を入れ、一番上に揚げ豆腐(切らずに一枚)のをせ、椎茸の戻し汁と水をひたひたになるように加える。
- 7.6にAを加え、材料が柔らかくなるまで煮る。
- 8.揚げ豆腐を取り出して食べやすい大きさに切り、4・5と合わせて彩り良く器に盛る。

材料(6人分)

木原かぼちゃ…2/3個 人参…1本 干し椎茸(小)…12枚
こんにゃく…1/2枚 いんげん…6本 揚げ豆腐…1枚

- A
- 砂糖…大さじ4 味の素…小さじ1/2
- 薄口しょう油…大さじ4 みりん…大さじ4

お料理のワンポイント

レシピ作成/荒木 春美さん(熊本市)
かぼちゃは見た目をきれいに仕上げるため、煮崩れしないように面取りを忘れずに。
時間をかけてコトコト味を煮含ませましょう。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集

我が家は百年続く柿農家。定年を機に、家内と二人で巻柿づくりをスタート。

宇城市豊野町の木村和弘さんは、市役所を定年退職後、ご両親が作られていた巻柿を尋ねる方々の多さから、自分が引き継ぐことを決意。以来、ご両親の巻柿の作り方を想い出しながら試行錯誤のなか復活させたという。秋の柿の収穫から手間暇かけてやると2月に出荷。奥様と二人で忙しく作業される工房を訪ねました。

巻柿は、美味しい干し柿を作ったうえでさらに揉んで作ります。

収穫、皮むき、干して乾燥させて、手もみして白粉が吹いたら干し柿が出来上がり。ここまで2ヶ月はかかります。それから柿を開いて種を全部取って、広げて重ねてセロファンで包んで、それを藁で包んだら縄で絶妙の力加減で緩まないようにぐるぐる巻いて出来上がりです。2カ月半ぐらいはかかります。しかも、巻けるようになった柿を1人で巻柿に仕上がるとなると、1日に20本も巻けません。巻くのは最初が肝心。巻きが緩いと途中でほどけてしまいます。うまくいくまで



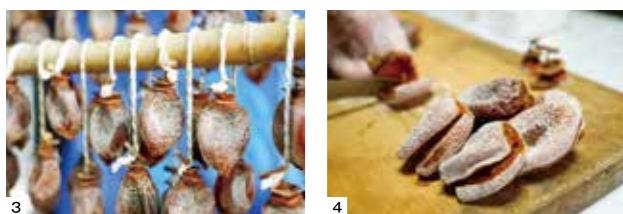
何度も試行錯誤して、やっと納得がいく巻きができるようになります。今こそセロファンで最初巻いて形を整えてから藁で巻きますが、昔は竹の皮で巻いていました。巻柿は添加物も何も使っていない食品ですが、冷蔵庫に入れると



1年ぐらいは大丈夫です。食べたことがない方はぜひ一度、ご賞味ください。

巻柿1巻きに使う干し柿は15個〜20個。最高に贅沢なスイーツです。

ギョウギョウに巻きますから、外見からはそんなに柿が使っていると想像できないと思います。切って初めて何個の柿で出来ているんだろうと、皆さん驚かれると思います。輪切りのときに花びらのような綺麗な模



①柿を収穫したら干せるように軸だけを残し皮を剥きます②干し場はハウスの中。温度や風通しを調節して干していきます③きちんと手揉みをする白粉が吹いて干し柿の完成④白粉が吹いた干し柿を開いて種を取り出す

名人さんのコツ

レシピに出てこないちょっとした“コツ”が料理の出来を左右します！名人さんのコツを学んで実践してみませんか！



百年続く柿の木が一番のポイント



手揉みの頻度と揉み方も重要



縄は両側から巻いて中心で結びます



出来上がったらカードを付けて出荷



様になるように、色の違う干し柿を選んで計算して重ねています。この重ね方にもノウハウがあって、このあたりは企業秘密ですから、まだ誰にも見せていませんね(笑)。



【食の名人】
木村和弘さん(宇城市)

【宇城の食】



ときずし

宇城地区では昔から、地元の旬の魚を使って地域の折々の祝事の際に、作られてきた伝統料理のひとつです。使われる魚によって味わいが違うのも楽しみ。

- 作成時間目安60分 ※魚に塩をする時間は含まない
- 1.魚は三枚におろし、小口に切って塩をして2時間置く。
- 2.ひたひたの甘酢に漬けておく。
- 3.米は炊き上がった時に立つくらいのために炊く。
- 4.1の残りの魚の骨と頭を砂糖としょう油で甘辛く炊き、煮汁(米1.5kgに対し2カップ位)を炊き上がったごはんに混ぜる。
- 5.4のごはんを酢を混ぜ合わせて冷ましておく。
- 6.ごはんが良く冷えてから、甘酢に漬けておいた魚を取り出し混ぜる。
- 7.ごはんを中高く寄せて、その上にごま、しその葉などをふりかける。生姜をあしらって出来上がり。

材料(10人分)

米…1升 酢…90ml 魚…2尾 塩…少々
しょう油…1と1/2カップ 砂糖…1と1/2カップ
ごま…大さじ3 しその葉…少々 生姜…少々

●甘酢
酢…大さじ3
砂糖…大さじ3
だし…大さじ3
塩…大さじ3

お料理のワンポイント

レシピ作成/宮本 アイ子さん(宇城市)
米は硬めに炊きます。魚の切り身は、ご飯が完全に冷めてから混ぜましょう。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集



赤飯

昔からお祝い事には欠かせない縁起のいい料理。子どもの頃から祭や運動会、さらに田植えの際の野良ご飯など、折々に食べている馴染み深い美味しさです。

- 作成時間目安60分 ※もち米の浸漬時間は含まない
- 【下準備】もち米は洗って、8時間位、水につけておく
- 1.小豆は洗って水を加え圧力鍋で硬めに煮あげる。
- 2.1の小豆と煮汁は別々に分けておく。
- 3.もち米をザルに上げて水気を切り、煮あがった小豆と混ぜ合わせる。
- 4.せいろに蒸し布を敷き、3を入れて平らにならし、少し穴をあけておき、蒸し布をかぶせ蓋をする。
- 5.鍋にたっぷりの湯を沸かし、せいろを乗せて強火で14分蒸す。
- 6.途中で蒸し布の両隅を持ち、煮汁の中にどっぴりとつけて上げ、また鍋の中に返し、上の方に煮汁を手で打つ。(色をつける)
- 7.再び14分蒸したらできあがり。布ごとザルに上げ、ざっくりと混ぜ合わせ、ごま、塩を振りかける。

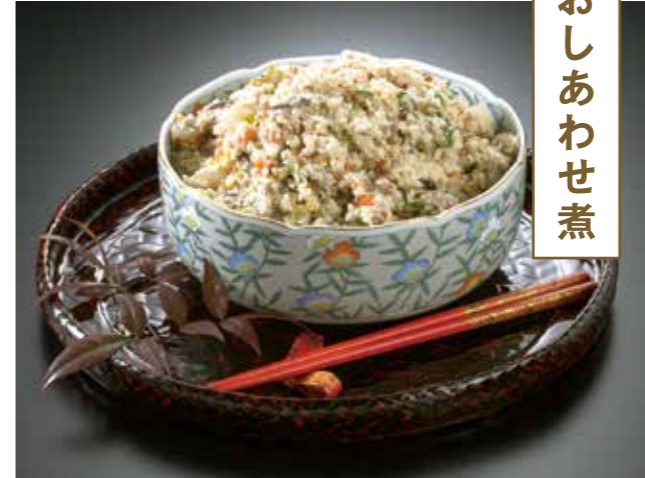
材料(15人分)

もち米…1升
小豆…1合
ごま…少々
塩…少々

お料理のワンポイント

レシピ作成/佃 安子さん(宇土市)
途中、煮汁をたっぷり吸わせることで、ほんのりきれいな色に仕上がります。また、煮汁に薄い塩味をつけておくとうりおいしくなります。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集



おしあわせ煮

神社のお参りやお祝いのおもてなし料理として、振る舞われていました。昔はもっと汁が多く、丼ですすっていたそうです。

- 作成時間目安90分 ※大豆の浸漬時間は含まない
- 1.大豆は一晩水につけておく。
- 2.1をミキサーにかける。
- 3.水5合を鍋で沸騰させ、2を入れて3回程沸騰させる。荒熱を取り、にがりを3回に分けて少しずつ差しておく。
- 4.野菜類は食べやすい大きさに切り、油をひいた鍋で炒め、Aで調味する。3と一緒に混ぜ合わせたらできあがり。

材料(5人分)

大豆…1合 にがり…少々
ごぼう…1本 人参(小)…1本 里芋…2個
椎茸…2枚 小ねぎ…1本

●A
砂糖…大さじ2
薄口しょう油…大さじ1
みりん…大さじ1
サラダ油…適量

お料理のワンポイント

レシピ作成/南 紀子さん(美里町)
大きな鍋を使って中火で焦げないように混ぜます。冷めないうちににがりを3回に分けて加え、混ぜるのがコツ。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集



巻柿

山村が広がる宇城地区は秋には柿の実が赤く色づき、干柿の産地として有名です。昔は、家々の軒下に柿がつるされた風景をよく目にしたものです。

- 作成時間目安30分
- 1.干し柿の先端部分と軸の部分を包丁で切り取り、側面に一ヶ所切り込みを入れ、柿を開き中の種子を取り出す。
- 2.竹すのこの上に広げた柿を半分が重なる様に5~6個並べ、すのこを使って寿司を巻く要領で堅く巻き込み、さらに手に取り堅くしめ込む。
- 3.柿の重なった部分に次の柿を重ね合わせ、次々とくり返ししながら一定の大きさになったら、又、すのこで巻き絞め、柿の中に隙間がないようにする。
- 4.セロファン紙で包み、両口をしぼり、稲わらで編み上げた^{つと}菰に、丸めた柿を包み、外側を稲わらで縛りこみながら巻き上げる。

材料(1個分)

最上級の干し柿(もみ柿を使用)…約20個
セロファン紙
稲わら
わら縄

お料理のワンポイント

レシピ作成/木村 節子さん(宇城市)
全体がしっかり締まっていて、輪切りにした時に柿の白粉の模様がバラの花のようにくっきりしているのが、上手にできた状態です。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集

【宇城の食】

生姜の味噌漬け

生姜の産地である宇城市小川町の伝統料理です。農家の保存食であり、地域で昔から日常的に食べられているものです。

- 1.生姜の皮、汚れをきれいに取り除き洗う。
- 2.生姜を塩漬けにして5日間置く。
- 3.塩漬けた生姜を洗い、日陰で約1日間干す。
- 4.樽にポリ袋を敷き、25度の焼酎(あれば霧吹き)で消毒する。
- 5.味噌を底に敷き、樽に生姜と味噌と砂糖を交互に重ねる。
- 6.約2か月～3か月で食べごろになります。

材料

生姜…5kg 米味噌…6kg 塩…600g(生姜に対して12%)
砂糖…1kg 焼酎・消毒用…100cc

お料理のワンポイント

レシピ作成／太池 早代さん(宇城市)

砂糖を使うのがポイントです。

生姜は若いもの(露地で9月中旬～10月上旬に収穫したもの)を使います。

レシピ動画はこちらから



出典：地産地消サイト(「食の名人」食の技)

みょうが万十

地元特産物の白玉粉を使った昔からの伝統料理であり、お盆等欠かせない料理の一つです。

- 1.白玉粉、薄力粉、塩を入れ、水は加減しながら少しずつ入れていき耳たぶくらいのやわらかさになるまで、よく練り合わせる。
- 2.1の生地を25g、練りあんを25gずつ分けそれぞれ40個つくる。
- 3.片くり粉を手につけ、あんを生地に包みこみその上にみょうがの葉をまく。
- 4.3を蒸し器にのせて、約7分間蒸して出来上がり。

材料(40個分)

白玉粉…400g 薄力粉…200g 練りあん…1kg
水…500cc 塩…6g みょうがの葉…40枚

お料理のワンポイント

レシピ作成／蔵原 節生さん(宇城市)

みょうがの葉と生地間に片くり粉をよくまぶして葉をまくと、食べるとき、葉と生地がくっつかない。

出典：地産地消サイト(「食の名人」食の技)



まくらぎ

今では家庭で作ることはほとんどなくなりましたが、宇城地区では昔、冠婚葬祭に欠かすことのできなかつたお菓いで、家庭それぞれの味がありました。

●作成時間目安40分

- 1.水を大きめの鍋で沸騰させる。
- 2.沸騰したお湯の中に砂糖とピーナッツを一度に入れる。
- 3.2がグツグツし始めたら、砂糖が透明にならない内に小麦粉を入れて、焦げないように底から一気に何度も混ぜる。
- 4.小麦粉に熱が通ったら(煮えたら)途中で弱火にして混ぜる。
- 5.小麦粉に完全に火が通ったら火を止める。ラップを箱に敷き、これを流し入れて固める。硬く粘り気があるので、熱さに気をつけて別のラップをかけて、上から指を使って形を整える。冷めたら、箱を裏返してまな板に置き、切り分けて盛り付ける。
※砂糖を黒砂糖にすると、また違った風味が楽しめます。

材料(40切れ分)

水…300ml
砂糖…1kg
ピーナッツ(落花生)…500g
小麦粉…1kg

お料理のワンポイント

レシピ作成／田端 陽子さん(宇城市)

小麦粉は砂糖が透明になる前に入れること。また、小麦粉に熱が完全に行き渡っていないと、粉臭さが残ってしまうので、注意してください。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集



ちまき

昔から、端午の節句のお祝いの席には必ず添えられている一品です。子どもの頃はお祝い以上に、ちまきを食べられることが何より楽しみでした。

●作成時間目安30分

- 1.米粉に塩を混ぜ、水を入れて耳たぶ位の柔らかさにこねる。
- 2.1を細長く丸める。
- 3.2を沸騰した湯の中でゆでる。
- 4.3をヨシの葉っぱで巻いて、ひもで巻く。
- 5.沸騰したお湯の中に塩を少々入れ、4をゆでる。(葉の色が変わるくらい)
- 6.好みで砂糖やきな粉をまぶして食す。

材料(10個分)

米粉…250g
塩…小さじ1/2
水…180ml
ヨシの葉…30枚

お料理のワンポイント

レシピ作成／那須 千代さん(宇土市)

米粉に水を入れてこねる時は、耳たぶ位の柔らかさを目安に。生地によもぎを入れたり、中に餡を入れたりしてもおいしいですよ。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集



馬肉入りまぜご飯

馬肉と野菜の甘辛い味付けが、子どもからお年寄りまでみんな大好きで、我が家では、祭や親族のお祝いなど、事あるごとに作っています。

●作成時間目安60分

- 1.米は洗って30分程水切りして、1割増の水で普通に炊く。
- 2.馬肉は小さく切って生姜汁を混ぜておく。
- 3.人参、ゴボウはささがきにし、ゴボウは水につけてアクを抜く。
- 4.こんにゃくは薄く小さく切って、から煎りする。いりこは軽く煎る。
- 5.鍋にサラダ油を熱し、ゴボウ、こんにゃく、人参、馬肉、いりこの順に入れて炒める。
- 6.半煮え位になったら調味料Aを入れ、汁がなくなるまで煮る。
- 7.ご飯を桶にとり、6を混ぜ、ごまをふる。

材料(5人分)

米…カップ4
馬肉…100g
人参…75g
ゴボウ…100g
こんにゃく…100g
いりこ…20g
生姜汁…1かけ分
いりごま…大さじ1
サラダ油…大さじ2

●A

濃口しょう油…小さじ1
薄口しょう油…大さじ2
砂糖…大さじ3
塩…小さじ1
みりん…小さじ1

お料理のワンポイント

レシピ作成／河野 秀子さん(宇土市)

いりこはそのまま使うと生臭いので、必ず軽く煎っておくこと。具は汁気がなくなるまで煮てから、御飯に混ぜるのがポイントです。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集

地域の『豆だご』づくり情報を収集し、初挑戦でもおいしくできました！

豆だごは上益城・嘉島町地域で昔から食べられてきた郷土のおやつ。今回この豆だごづくり挑戦していただいた藤瀬眞理子さん(嘉島町)は小麦・大豆・水稲・ミニトマト栽培をされています。トマト農家だけあって、トマトを使った料理やデザート等はプロ級の腕前。今回、豆だごづくり初挑戦ながら、見事に完成しました。



【食の名人】
藤瀬眞理子さん(嘉島町)

田植えや稲刈りの時の小昼(おやつ)だった『豆だご』。完成した素朴な味わいに感動！

豆だごの主な材料は小麦粉と大豆。素朴な味わいで腹持ちがよさそうなおやつであることは容易に想像できますが、私は今まで食べたことも見たこともありません。91歳になる我が家のおばあちゃんに聞いたところ、昔、この集落で集まりがあるときに当番となった家では、豆だごを作って振舞われていたとのこと。しかし、40〜50年以上も前のことで作り方は知らない。そこで近所のおばあちゃん達に情報収集したところ別の集落の方が豆だごを作って直売所等に出しているという有力情報をゲット。早速、電話したところ快く秘伝のレシピを教えてください、これ



の方たちも、そして今の子供たちのおやつにも喜んでくれるものが出来たのではないかと思います。

10年ほど前からは町内小学3年生を対象に豆腐の手づくり体験も実施。

私が参加する嘉島町農村女性グループでは、大豆と米をテーマにした食育活動も行っています。地域にある特産物を小さい時から学ぼうということ、10年程前から豆腐作りや保育園



①収穫されたばかりのミニトマト②藤瀬さん手づくりのミニトマトのジュース。一旦、冷凍してから解凍〜ジュースすると旨味が格段にUP③手づくり豆腐は濃厚で豊かな大豆の風味④おからサラダ

名人さんのコツ

レシピに出てこないちょっとした“コツ”が料理の出来を左右します！名人さんのコツを学んで実践してみませんか！



団子粉を加える



耳たぶ程度が目安



茹でるより蒸す



蒸時間は約15分



児を対象とした田植え、稲刈りの体験受入、また、子育て中の若いお母さん方等を対象とした味噌作り教室を開催する等、地域伝統の食材と味を次の世代に伝えています。

【上益城の食】



がね飯

秋になると川ガニがいっぱい獲れて、それを炊き込んだご飯は秋祭りや祝事のごちそう。カニみそのエキスで少し黄色く炊き上がり、カニの旨みたっぷり絶品ですよ。

●作成時間目安70分

- 1.米はといでざるにあげておく。
- 2.生きた川ガニをトング(火はさみ)などで鉄み、熱湯でサツとくぐらせる。仮死状態にして甲羅と胴体に分け、掃除して適当に切る。
- 3.炊飯器に1・2を入れ、Aと水をよく混ぜ合わせてから足し、普通に炊く。

材料(10人分)

- 川ガニ…10匹
- 米…1升
- A
 - 塩…20g
 - 薄口しょう油…70ml
 - みりん…30ml
- 水…1升と1合

お料理のワンポイント

レシピ作成/田上 峯子さん(甲佐町)

生きたカニを使う場合は切るのが大変なので、最初に煮えない程度にさっとひとゆでしてから調理しましょう。炊飯の水加減は好みで調整を。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集



鮎の甘露煮

甲佐町を流れる緑川は鮎のメッカとして知られ、たくさんの鮎が獲れます。その鮎で作る甘露煮は姿も美しく、おもてなしやお土産にも喜ばれます。

●作成時間目安9時間

- 1.鮎はぬめりを取り除き、内臓を抜いて水洗いする。
- 2.鍋に鮎を並べ、梅酒と調味料を入れたら、鮎がかくれる位に水を加えて落しぶたをし、火にかける。中火で煮立たせる。
- 3.煮立ったら弱火にし、コトコトと5～6時間炊く。汁がなくなったら、水を足し、焦げないようにする。
- 4.火を止め、そのまま一晩おく。
- 5.翌日、再び火にかけ、弱火で1～2時間炊き、煮汁を煮詰める。

材料(鮎10尾分)

- 鮎…10尾
- 梅酒…100ml
- 砂糖…150g
- 酒…100ml
- 濃口しょう油…200ml
- みりん…100ml
- 水…適量

お料理のワンポイント

レシピ作成/永野 淑江さん(甲佐町)

鮎は梅酒で煮ることで、風味豊かに色も鮮やかになります。弱火で長時間じっくり煮て、骨まで柔らかく仕上げましょう。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集



干し筍のキンピラ

旬の時期に掘った筍を茹でて干した干し筍は、便利な保存食として重宝しています。我が家でキンピラはご飯のお供にはもちろん、お茶請けとしても人気です。

●作成時間目安20分 ※干し筍を煮る時間は含まない

- 1.干し筍を水からゆで、沸騰したら5～10分で火を止め、そのまま冷めるまでおく。(ふたをしておく)
- 2.冷めたら、5mmぐらいの幅に切る。
- 3.干し人参は、ぬるま湯で2～3回洗ってしぼる。
- 4.鍋にサラダ油を熱し、2・3を入れて炒める。Aを入れて調味する。
- 5.最後に唐辛子(粉)を入れ、汁がなくなるまで炒める。

材料(10人分)

- 干し筍…200g
- 干し人参…100g
- サラダ油…大さじ1
- A
 - 砂糖…大さじ2
 - みりん…少々
 - 濃口しょう油…大さじ3
 - 薄口しょう油…大さじ1
- 唐辛子(粉)…少々

お料理のワンポイント

レシピ作成/清水 聖さん(御船町)

水からゆでて沸騰したら、ふたをしたまま必ず冷めるまでおいておくこと。それにより、筍のうまみを閉じ込めることができます。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集



豆腐

平成の名水百選に選定された六嘉湧水群・浮島をはじめ、10数力所の湧水群が点在する嘉島町。その清らかな水を使って作る豆腐のおいしさは、格別です。

●作成時間目安1時間30分 ※大豆の浸漬時間は含まない

- 1.大豆は前日から水につけておく。(冬場は丸1日つけておく)
- 2.大豆と同量の水を加えながらミキサーにかける。
- 3.大きめの鍋に8カップの水を加え沸騰させる。すりつぶした大豆を水面に浮かべるように加え、中火で20～30分間ゆっくり沸騰させる。
- 4.泡が出てくるので焦げないようにかき混ぜ、更に10分程煮て全体に火を通す。
- 5.別の鍋にさらしを敷いたざるを用意し、さらしを絞るように3をこし、豆乳をとる。
- 6.豆乳の鍋を湯せんにかけ70～80度になったら少しずつにがりを入れゆっくり混ぜる。白く固まりだしたら様子を見る。
- 7.豆腐用の穴のあいた箱にさらしを敷き、6をゆっくり流し込み固める。
- 8.型から出した豆腐は30分ほど流水にさらしにがり洗い流す。(長くつけておくとおいしくない)

材料(1丁分)

- 大豆…2合
- 水にがり…小さじ1
- 水…8カップ

レシピ動画はこちらから



お料理のワンポイント

レシピ作成/河原 君代さん(嘉島町)

大豆はミキサーで細かくひくと、なめらかな口当たりになります。にがりを入れる際はゆっくりかき混ぜ、様子を見ながら固めること。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集

【上益城の食】

市だご

西の赤福とも呼ばれ、木山地区の初市の際にもてなし料理として作られてきた団子で、各家庭の味が受け継がれています。私も母から作り方を教わりました。

●作成時間目安60分

- 1.小豆は柔らかくなるまで煮て、ミキサーにかけて細かくひき、布で水気をしぼって鍋に入れる。ザラメと塩を加えて火にかけ、よく練ってあんを作る。
- 2.米粉ともち米粉を混ぜ合わせ、熱湯で合わせて手のひらほどに丸め、中心に少しくぼみをつけてたっぷりの湯でゆでる。
- 3.ゆで上がった生地をボウルに入れ、砂糖と塩を加えてすりこ木でついてよくこねる。(ゆがいたお湯で柔らかさを調整)
- 4.生地をちぎってだごを作り、周りにあんを塗る。

材料(4人分)

- | | |
|-----------|----------|
| ●だご | ●あん |
| 米粉…200g | 小豆…150g |
| もち米粉…200g | ザラメ…400g |
| 熱湯…適量 | 塩…少々 |
| 砂糖…50g | |
| 塩…少々 | |

お料理のワンポイント

レシピ作成/米満 京子さん(益城町)
米粉ともち米粉との混ぜ合わせ具合と、たっぷりの湯でゆでることがポイント。さらに、ゆでた後の生地も湯で柔らかさを調整しましょう。

出典:くまもとのふるさとの食レシピ集

豆だご

大豆や麦の産地である上益城郡では、昔から祭や農繁期などに作られています。我が家にあるものを使ったシンプルなおやつで、素朴な味わいが魅力です。

●作成時間目安20分 ※大豆の浸漬時間は含まない

- 1.大豆は一晩水に浸け、歯ごたえがある程度に茹でておく。
- 2.白玉粉は水を加え溶かしておく。
- 3.小麦粉、塩、砂糖と1の大豆を混ぜ合わせ、2を加えて耳たぶ程度の固さにこねる。
- 4.3を60㎍位に丸め、厚さ8mm程度、大きさ6cm位に丸く形作る。
- 5.鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら4の団子を入れて茹でる。浮き上がったら引き上げて水気を切る。

材料(15個分)

- 大豆…カップ1 小麦粉(中力粉)…500g 白玉粉…70g
塩…20g 砂糖…30g 水…カップ1程度

お料理のワンポイント

レシピ作成/河原 君代さん(嘉島町)
生地は小麦粉に白玉粉と砂糖を少し加えることで、柔らかく仕上がります。ゆで上がったらずぐにラップに包んでください。

出典:くまもとのふるさとの食レシピ集



栗の渋皮煮

栗の生産量が多い山都町では、栗の加工に積極的に取り組んでいます。

- 1.栗は渋皮に傷をつけないように、鬼皮をむく。
- 2.渋皮のついたまま、たっぷりの水で茹でる。沸騰したら重曹の1/2を入れ5~6分煮る。
- 3.栗を取り出し、水洗いし栗を傷つけないように筋を取る。再びたっぷりの水を入れ加熱し、沸騰したら残りの重曹を入れて茹でる。
- 4.③を繰り返し、最後は重曹を入れず、爪楊枝が刺さる程度に煮る。
- 5.栗をたっぷりの水に入れ、2~3回水を替え渋味を抜く。
- 6.栗にひたひたの水を入れ、紙蓋をして加熱する。分量の砂糖を3回に分け入れ煮汁が半分位になるまで煮詰め、火を止めそのまま煮汁を含ませる。

※栗を煮る際、栗が踊らないよう火加減に注意する。

材料(大ビン1個分)

- 栗…1kg
重曹…大さじ2
砂糖…500g

お料理のワンポイント

レシピ作成/藤本 於蓮さん(山都町)
栗の渋皮はタンニンやポリフェノールを多く含み、抗酸化作用があるといわれています。

出典:次代に伝えたいふるさとのおやつレシピ



貝酢あえ

●作り方

- 1.豆腐はかたく絞ってすり鉢で良くする。
- 2.30分程してねばりが出てなめらかになったら砂糖を入れて混ぜ、次に酢を入れてのぼす。
- 3.塩、淡口醤油、酒で味をととのえ、再びすり鉢で良くする。

●貝の作り方

- 1.干椎茸は水に戻し、せん切りにする。
- 2.こんにゃくは丸ごとゆでて、せん切り、あげは熱湯をくぐらせせん切り、筍、人参も同様に切る。
- 3.鍋に調味料を入れ、椎茸を煮て、下味をつけて引き上げる。人参、筍、油あげ、こんにゃくの順に同じ煮汁で1品ずつ下味をつけておく。
- 4.キュウリはせん切り、もやしはゆでておく。いんげんはゆでてせん切り、糸寒天、花麩は水に戻す。ワカメは戻して食べやすい大きさに切る。
- 5.白酢を器に入れて中心におき、せん切りにした貝を放射線状に色よく盛る。
- 6.皿に好みの野菜をとり白酢をかけて食べる。

材料(5人分)

- | | |
|-----------|---------------|
| 白酢 | 調味料 |
| 豆腐…1丁 | 椎茸の漬け汁…カップ1.5 |
| 砂糖…100g | 淡口醤油…大さじ1 |
| 酢…カップ1 | 砂糖…小さじ2 |
| 塩…小さじ1 | 野菜類B |
| 淡口醤油…小さじ1 | キュウリ…1本 |
| 酒…大さじ1~2 | 山芋…10cm |
| 野菜類A | もやし…1袋 |
| 干椎茸…5枚 | 糸寒天…10g |
| こんにゃく…1本 | 花麩…1袋 |
| 筍…小1本 | 塩ワカメ…30g |
| あげ…1枚 | いんげん…50g |
| 人参…1本 | |

出典:くまもとの味紀行



ざせん豆

もともとは坐禅豆といって、お寺で食された精進料理のひとつです。それが一般にも広がって、今では家庭それぞれの味付けが受け継がれています。

●作成時間目安1時間 ※大豆の浸漬時間は含まない

- 1.大豆を浸けておいた水ごと鍋に入れて、生姜、昆布を加えて強火にかける。
- 2.昆布は沸騰直前に取り出し、小さく刻んでおく。
- 3.大豆がお好みの固さになったら、黒砂糖、しょう油を加えて煮詰める。
- 4.煮汁がなくなってきたら、刻んでおいた昆布とちりめんじゃこを入れて、蜂蜜を加えて照りを出す。

材料(約10食分)

- 大豆…500g(1時間ほど水に浸けておく)
生姜(千切り)…50g
昆布…20cm
ちりめんじゃこ(乾燥)…カップ1
黒砂糖(粉)…300g
しょう油…100ml
蜂蜜…大さじ3

お料理のワンポイント

レシピ作成/吉村 丸子さん(益城町)
黒砂糖としょう油を入れる時点の豆の固さで仕上がりが決まります。煮汁が多い場合は、一晩おいて煮詰めるとさらに照りが出ます。

出典:くまもとのふるさとの食レシピ集

次の世代に伝えたい、くまもとふるさとの家庭料理

くまもと「だご汁」マップ

熊本県内ではたくさんの地域でさまざまなバリエーションの「だご汁」が作られています。しかし、一言で「だご汁」と言っても、お姫さんだご汁やせんだご汁、あんもち入りだご汁など、多様なだご汁があります。同じ小麦粉を使う「だご汁」でも、団子を丸めたり、伸ばして切ったり、麺状など、バラエティに富んでいます。具材や味付けも様々です。その地域の特産となる野菜や椎茸、魚介類など、個性豊かなレシピです。そんな熊本県の郷土料理「だご汁」をご紹介します。
(出典:「くまもとふるさと食の名人」食の技より)



熊本のだご汁の傾向

味付け	調理法	出汁	団子(生地)
<ul style="list-style-type: none"> ●おおまかに県北地域は味噌味、県南地域は醤油味が作られている傾向がある 	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏肉など肉が入らないだご汁は煮るのみ ●肉が入る場合は野菜も含めて炒めるケースもある 	<ul style="list-style-type: none"> ●昆布といりこ出汁が多い ●乾椎茸は出汁はもちろん、具材としても利用 	<ul style="list-style-type: none"> ●小麦粉ベースが多い ●さつまいもと小麦粉を合わせる地域やジャガイモ、そば粉の団子もある

団子(成形)	具材(野菜以外)	具材(野菜類)	具材(薬味等)
<ul style="list-style-type: none"> ●綿棒よりも丸めたら手でちぎる、握り固める方が多い傾向がある ●できた団子は“ねかせず”すぐ使う 	<ul style="list-style-type: none"> ●肉無しのものが多い ●鶏肉や魚肉加工品(練りものやつみれ等)を入れる場合もある 	<ul style="list-style-type: none"> ●ゴボウ、人参、里芋、大根などの根菜と椎茸がベース ●そこに季節の野菜を入れる傾向 	<ul style="list-style-type: none"> ●ネギや青菜を散らすのが基本 ●レシピによってミョウガやカットトマトを散らす、柚子胡椒を添えるところも

