

郷土料理が伝える地域の食文化

阿蘇に春の訪れを告げる 「阿蘇高菜漬け」



阿蘇高菜漬けは、阿蘇高菜を塩と赤唐辛子で漬けたものである。阿蘇高菜は、火山灰の大地で冬の厳しい寒さに耐えながら育った阿蘇の伝統野菜で、「熊本ふるさと

伝統野菜」にも指定されている。からし菜の一種で原産地は中央アジアと言われている。阿蘇高菜は、他の高菜に比べ小ぶりで茎が細長く、シャキシャキとした歯ごたえとピリッとした辛みが特徴である。3月から4月にかけて、茎をポキッと手で折る「高菜折り」という伝統的手法で収穫されている。高菜漬けには、浅漬けにした「新漬け」と多めの塩分でじっくり漬けた「古漬け」がある。新漬けは、3日ほどで食べられ、新鮮な香りと辛みがある。古漬けは、半年かけて乳酸発酵させ、酸味を楽しむ。古漬けを刻んで油でいため、ご飯に混ぜた「高菜めし」は郷土料理として人気が高い。

将軍家への献上品だった超高級品 「南関そうめん」

300年以上前の寛永年間に、小豆島の人とその製法を伝えたとされている。江戸時代、肥後藩主の細川氏は、参勤交代の際に肥後の土産として将軍家に献上していた。明治中期の最盛期には200軒を超える製麺所があり、すだれのように長く伸ばしたそうめんを干す光景が数多く見られていたが、現在は9軒ほどの製麺所が昔ながらの製法を引き継いで生産している。南関そうめんの特徴のひとつは「まげそうめん」である。長さ30cmほどの木の枠に出来上がった麺を巻きつけ束ねたそうめんのことである。1本の麺の長さが2メートル近い。まげそうめんは江戸時代から作られていたらしい。麺を作る時にできる副産物である「ふし」は、小豆餡にからめた「あれかけ」や「ふしそうめん汁」などで食され、そうめんとは違う食感が親しまれている。



家庭料理がいつしか名物料理に 「高森田楽」

田楽とは、豆腐やこんにゃく、いも、ヤマメなどに味噌を塗って炭火で焼く料理のことである。「田楽」という名前は、平安時代の田植えの時期に豊作を祈願して舞う「田楽舞」という風習が由来とされている。踊る田楽法師が白い袴をはいて一本棒に乗って飛び跳ねる姿と豆腐を串に刺した形が似ていることから名づけられた。

高森地区には、隣接する竹田市から田楽が伝わり、700年前から田楽が食べられてきたという。「高森田楽」の特徴的な材料に「熊本ふるさと伝統野菜」に認定されている「鶴の子芋」がある。「鶴の子芋」は、阿蘇の火山土壌のやせた土地でしかとれない里芋の一種で、形が鶴の首に似ていることから名づけられた。芋が焼けて「ピーピー」鳴く頃が食べ頃だそう。1960年に高森田楽保存会が立ち上げられ、伝統の味が伝えられている。



噛めば噛むほど味わい深い素朴な郷土菓子 「柚餅子」

餅のような食感で、柚子の香りと味噌が噛めば噛むほど味わい深い素朴な郷土菓子である。「柚餅子」は全国的に見られる和菓子だが、この地域は竹の皮で包んで蒸すのが特徴。保存食として竹の皮の抗菌作用を利用している。古くからの米どころであった菊池では、米の収穫時にできるくず米を粉にして無駄なく利用し食べていた。

南北朝時代に栄えた菊池一族がその保存性に目を付け兵糧として用いていたのが起源とされる。現在の形になったのは明治時代に入ってからで、細川藩御菓子司だった津島屋又平が西南戦争の戦火に追われ、熊本の京町から菊池に移り住み、従来の「柚餅子」に改良を加えて商品化し土産物として人気になった。



出典：農林水産省 Web サイト / https://www.maff.go.jp/f/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/yubeshi_kumamoto.html

郷土料理の背景と特長

【県北地域】

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

変化に富んだ県北地域 ならではの食文化

県北は、荒尾・玉名地区、菊池地区、阿蘇地区を指すエリアで、有明海に面した西側は海の幸に恵まれている。菊池川流域の米穀地帯は、食味日本一に輝くブランド米は今や全国的にも有名である。

県北の中でも、独自の食文化が生まれたのが、阿蘇地域である。年間の平均気温は15℃以下と冷涼、降水量も多い。そんな阿蘇地域で採れる高菜は、他の地域のものとは比べ細長く「阿蘇高菜」と呼ばれ、寒冷のため味が凝縮されており、漬物に適している。また赤ど芋の茎を塩漬けた「赤ど漬け」も他の地域ではほとんど見られない。

南関町は、豊前街道の要所で、関所が置かれていた。そのため外からの人の往来があり、様々な食文化がもたらされた。今もなお、受け継がれているのが、「南関そうめん」と「南関あげ」である。いずれも島原の乱が起こり、中国・四国地方からも人々が移住してきた。小豆島の人々が伝えたのがそうめんである。伊予松山の人々が伝えたのが油あげである。地域の気候、風土そして人の交流により特徴ある食文化が根付いたことがわかる。



県北地域の旬の食材

【春】 ●阿蘇高菜 ●山菜 ●とうもろこし ●トマト ●いちご ●ハニローザ ●メロン ●スイカ ●ミニトマト ●茶 ●アスパラガス ●ごぼう

【夏】 ●きゅうり ●トマト ●なす ●キャベツ ●ニガウリ ●ピーマン ●オクラ ●ほうれんそう ●梨

【秋】 ●米 ●さつまいも ●赤ど芋 ●梨 ●みかん ●里芋

【冬】 ●大根 ●いちご ●白菜 ●ほうれん草 ●ごぼう

祭り・伝統行事と食べ物等

【阿蘇地域】

●御田祭り(饅頭、煮しめ)

●御田植神幸式(すぼ豆腐の煮しめ、饅頭)

●早苗ふり(ぼたもち、混ぜご飯)

●風まつり(船入りよもぎ団子)

●干し草刈り(漬物、塩鱈)

●大みそか(そば切り)

【菊池・鹿本・玉名地域】

●どんとや(鏡餅)

●雑節句(菱餅、平鉢料理、巻き寿司、甘酒、ひともしのぐるぐる)

●半夏(いげの葉まんじゅう)

●盆(あんこかし、棒たらし、盆だこ)

●秋祭り(甘酒、南関揚げ煮しめ、饅頭、赤飯)

●農繁期(いきなり団子、里芋飯、ずうし、とちこ豆)

県北地域の主な郷土料理

【阿蘇地域】

●阿蘇高菜漬け ●高菜飯 ●赤ど漬け ●高森田楽 ●すぼ豆腐

●房切り大根(きりかけ大根) ●菜焼き

【菊池地域】

●柚餅子 ●とじこ豆 ●豆だこ ●あんもちだこ汁 ●ずうし

【山鹿・鹿本地域】

●お姫さんだこ汁 ●ペーロだこ ●きやあもち ●芋こんにゃく ●まがこんだこ汁

【荒尾・玉名地域】

●南関あげ巻き寿司 ●南関煮しめ ●南関そうめん汁

●ふしそうめんのあれかけ ●つなしの丸寿司(このしろの丸寿司)

●わきやのひこすり ●がねめし ●しゃくの天ぷら

芋の品種と時期に合わせて作る

おいしさは「いきなり」できない。

今や全国区を言っているほど熊本名物として知られるようになった「いきなり団子」。全国の百貨店等で行われる九州展には、必ずと言っていいほどいきなり団子が売られています。

原料となる、からいも、の県内1の産地が菊池郡大津町。町内にあるJA菊池で永年、いきなり団子をはじめ、特産のからいもを使った商品づくりや体験指導を行っている松岡和子さんに、いきなり団子を作っていたいただきました。



【食の名人】
松岡和子さん(大津町)

小さいころから、からいもが身近な食材。作って食べるのが当たり前でした。

いきなり団子は輪切りにしたさつまいもを小麦粉の生地で包んで蒸したものです。小さい時から食べ慣れたおやつでした。ただ、今のように餡子が入っておらず、せいぜい皮に塩気を効かせただけのシンプルなもの。それだけに芋の美味しさが味を左右するのですが、これまた昔のからいもは甘みが少なく今とは比べ物にならないのですが、当時はそれでも美味しかったですね。我が家は農家で両親は畑から帰ってくるのも暗くなつてからが多かったので、小学生高学年からは家族の夕飯は私の仕事。母から「なんか作っておい」と言われると、妹と弟の面倒を見ながらよく「だご汁」を作っていました。働き手がいなくて私もよく畑に連れていかれました。白米が貴重で、小麦の粉でできるものが多かったですね。今の職場に勤めたのが17年前。



以来、からいもと小麦粉を使った料理や加工品等を研究して作って販売しながら、さらに若い人たちにもこの美味しさを広めることが仕事となりました。

私なりの工夫とこだわりが詰まった「いきなりだんご」。

長く作っているという工夫するもので、必ず行っているのが芋の「面取り」。ピーラーで出ますので、ぜひ皆さんもやってください。生地で包むときに破れにくくなります。また、12月ごろの新芋の時期はあえて皮を残します。皮目



①直売所「ほりだしハウス」名物の芋天②いきなり団子とともに作っていた新芋のサラダ③からいもの収穫風景④ほりだし君

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！



面取りして包む



生地は四角く切る



隅を引っ張って包む



蒸し上がったらすぐ出す



芋がいいと
大学芋も美味しい



松岡さんの包み方は簡単。生地の四隅を引っ張ってきて、真ん中で押さえるだけ。隙間があってもOKです。

にある蜜を少しでも残したいからです。さすがに3〜4月頃になると皮も硬くなるので剥いてしまいますが、それと芋の品種と時期も味を左右します。JA菊池の「ほりだし君」などはオススメです。

【菊池の食】



とんちん豆

おやつ、大豆や小麦粉の活用。昔ながらの伝統食で、地域の行事には必ず作られていた。また保存食としても活用されている。

- 1.生ピーナッツの場合はフライパンで煎っておく。
- 2.小麦粉、砂糖、ピーナッツ、塩をボールに入れぬるま湯でとく。
- 3.フライパンに油少々入れ、2.を焦げないように焼きあげていく。小麦粉がすきとおったら火を止める。
- 4.適当な大きさ(直径4cm位になるよう)にわけて巻きすに巻いてさます。
- 5.冷めて形が整ったら1cm位の幅で切り、皿に盛る。

材料料(約30人分)

- 小麦粉…1kg
- 砂糖…700g
- ピーナッツ…150g
- 塩…少々
- 油…少々

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/藤江 節子さん(菊池市)
生ピーナッツがない場合は市販のものでもよい。(塩がついていないもの)
ゆず・生姜の搾り汁を入れると大人向きに風味がある。

出典：地産地消サイト(「食の名人」食の技)



ゆべし

細川藩の御用菓子司が明治初期に菊池に移り住み、古くから伝わっていたゆべしに改良を加え、今のような形にしたと言われています。

●作成時間目安1時間

- 1.米の粉は、合わせてふるっておく。
- 2.ゆずは洗い、皮の部分をすりおろし、砂糖の一部をふりかけておく。
- 3.Aをミキサーにかける。
- 4.3と2のゆず皮・砂糖を鍋に入れ、火にかけ、沸騰したら火を止める。
- 5.4に1の米粉を入れ、混ぜる。
- 6.すこし冷めたら、15個に分け、水洗いした竹の皮に平に伸ばし、中身が出ないように竹の皮のひもで結ぶ。
- 7.蒸し器に並べて蒸す。

材料(15個分)

- もち米粉…700g
- うるち米粉…300g
- ゆず…4~5個
- A
 - 味噌…200g
 - 水…カップ2
 - しょうが…大さじ1
- 砂糖(黒砂糖または三温糖)…700g
- 竹の皮…15枚

お料理のワンポイント

レシピ作成/中津 スヤ子さん(菊池市)
ゆずは旬の時期に冷凍保存し、竹の皮は夏に採って乾燥させておきましょう。竹の皮に片栗粉をまぶして包むと皮離れがよくなります。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集



お姫さんだご汁

さつまいもを小麦粉の生地に練り込んで作るほんのり甘いだご汁は、まさに優しいおふくろの味です。子どもたちも喜んで食べてくれますよ。

●作成時間目安40分 ※干し椎茸の浸漬時間は含まない

- 【下準備】干し椎茸は水に戻しておく。
- 1.さつまいもは皮をむいて適当な大きさに切り、ゆでてつぶす。
 - 2.1に小麦粉、スキムミルクを加えてこねる。(さつまいもの煮汁で硬さを加減する。)
 - 3.鶏肉、里芋、ごぼう、大根、人参、油揚げは食べやすい大きさに切り、椎茸は千切りにしておく。
 - 4.鍋にサラダ油を入れて熱し、3を炒める。牛乳、だし汁を加え、材料が煮えたら2を片手で握り入れ、味噌を加えて味を調える。
 - 5.器に盛り、小口切りにしたねぎを添える。

材料(4人分)

- さつまいも…200g
- 小麦粉…40g
- スキムミルク…7g
- 鶏肉…60g
- 里芋…100g
- ごぼう…20g
- 大根…100g
- 人参…60g
- 油揚げ…20g
- 干し椎茸…6g
- ねぎ…20g
- サラダ油…適量
- 牛乳…400ml
- だし汁…400ml
- 味噌…80g

お料理のワンポイント

レシピ作成/春田 勝子さん(菊池市)
さつまいもをゆでてつぶしたら、人肌くらいの温度になってから、小麦粉とスキムミルクを加えましょう。他の材料は食べやすい大きさに切って。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集



いきなり団子

「生のさつまいもをいきなり包んで団子にする」ことが名前の由来となっています。突然来られたお客様をおもてなしする際等にお出する料理です。

- 1.さつまいもの皮をむいて1~1.5cmの厚さに切り面をとり、水に10分間さらす。
 - 2.Aを水で合わせ30分以上寝かせる。
 - 3.2の生地を打ち板に広げ、さつまいもの大きさに合わせて切る。
 - 4.3の上にあんを丸めて、1個ずつ置き、その上に1の芋をのせて、包む。
 - 5.4を蒸し器に並べ蒸す。
- ※生地を寝かせなければ、生地が伸びないので最低1時間以上は、生地を寝かせること(一晚寝かせてもよい)。

材料(20~25個分)

- 切ったさつまいも…20~25個(1~1.5cmの厚さ)
- A
 - 中力粉…250g
 - だんご粉…100g
 - 砂糖…50g
 - 塩…大さじ1
 - サラダ油…大さじ1/2
- 水…180~200cc
- あん…250~400g

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/松岡 和子さん(大津町)
さつまいもは食物繊維が豊富な上に、ビタミン・カロチン・ミネラルも多く含む緑黄色野菜です。

出典：次代に伝えたいふるさとのおやつレシピ

【菊池の食】



あん餅入りだご汁

合志市の郷土料理で、田植えの時などによく食べられてきました。

○あんもちだご

1. かりいもの皮を剥いて茹で、茹で上がったマッシャーでつぶす。
2. かりいものを200gずつに分ける
- 餡
3. 茹でたかりいも200gに砂糖類、塩を加え、水分を飛ばしながら練る
- だご生地
4. 茹でたかりいも200gに小麦粉を混ぜ、均一にする。
5. かりいものゆで汁を50ml注ぎ、ゆで汁を少しずつ追加しながらひと塊になるまでこねる。(耳たぶの硬さ)
6. だご生地35gに対し、15gの餡を包み、うぐいす型に成形する
7. だんごが乾燥しないように気を付け、ラップなどをかける

○みそ汁

1. 出汁を取り、根菜類、きのこ類、油揚げを入れる
2. 火を止めて味噌をとく
3. 火を付け、だんごを加える
4. だんごが浮いたら、葉物を加え、ひと煮立ちする
5. 薬味(ネギ)のをせる

材料(5人分)

○あんもち	○みそ汁	
かりいも…500g	出汁…3L	小松菜…1袋
黒砂糖…65g	里芋…4個	きのこ…1袋
三温糖…35g	人参…1本	ネギ…適量
塩…4g	ゴボウ…1本	油あげ…適量
小麦粉…180g		

お料理のワンポイント

レシピ作成/吉村 明子さん(合志市)
みそ汁は自分好みの具材で作って、あんもちだごを入れるので良い。だんごは大きすぎると食べにくい。

出典：地産地消サイト(「食の名人」食の技)



水田ごぼうの香り揚げ

菊池は水田ごぼうの産地。4,5月の若葉の香りのする時期はごぼうが最も美味しい時期です。

1. ごぼうは皮をこそげ落とし、好みの長さに切ってアクを抜く。ザルに返し水気のあるうちに片栗粉をまぶしておく。
2. タレを作る。(材料を合わせ、煮立てておく)
3. 片栗粉をまぶしたごぼうを170℃に熱した油で揚げる。(油をよく切る)
4. Aの材料を混ぜひと煮立ちさせ、タレを作っておく。
5. 揚げたごぼうをタレにくぐらせ、ごまをまぶし(好みの量で)、器に盛る。

材料(2~3人分)

水田ごぼう…200g
サラダ油…適量
片栗粉…適量
炒りごま・すりごま…適量

●A

醤油…大さじ1
砂糖…大さじ2
みりん…大さじ1
水…大さじ2

お料理のワンポイント

レシピ作成/坂本 喜美代さん(菊池市)
揚げたごぼうをタレにくぐらせる時は、手早く作業する。お好みで、唐辛子やトウバンジャンを入れると変わった味が楽しめます。

出典：地産地消サイト(「食の名人」食の技)



大黒おこわ

肉や野菜がたっぷり入っている上、黒大豆が加わって、栄養満点のおこわ。お祝いの席や友人や親類が集まる時などには、必ずお出ししています。

●作成時間目安1時間10分 ※材料の浸漬時間は含まない

【下準備】もち米は洗って一晩水に浸けておく。黒大豆は一晩水に浸して戻し、煮ておく。干し椎茸は水に戻しておく。

1. 豚肉、干し椎茸は1cm角に切る。干しエビは水でもどす。
2. ごぼう、人参はささがき、たけのこは細切り、ネギは小口切りにする。
3. 鍋にサラダ油を熱し、干し椎茸を香りが出るまで炒め、豚肉、干しエビ、2を加えて炒め、Aで味を調える。(時間をみながらもち米を蒸し始める)
4. もち米を7分どおり蒸したらボウルに取り出し、3の具と黒大豆を入れて混ぜ、Bで味を調える。
5. 4を25等分して竹の皮に包んで蒸し、出来上がり。

材料(25個分)

もち米…1kg
黒大豆…カップ1/3
豚バラ肉…100g
干し椎茸…4枚
干しエビ…10g
ごぼう…1本
人参(小)…1本
たけのこ…50g
ネギ…1本
サラダ油…大さじ1
竹の皮…25枚

●A
しょうゆ…大さじ5
みりん…大さじ5

●B
しょうゆ…大さじ3
みりん…大さじ3
ごま油…小さじ2

お料理のワンポイント

レシピ作成/藤江 ノブ子さん(菊池市)
椎茸は香りが出るまで炒めるのがポイント。また、もち米は2度蒸すので、工程4の最初の時は、蒸しすぎないように注意してください。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集



のっぺ汁

のっぺ汁は私たちにとって、お祭りや正月、そして寒い日の定番料理です。必ず鶏の骨でダシをとって作るのが、我が家の伝統の味です。

●作成時間目安40分 ※干し椎茸の浸漬時間は含まない

【下準備】干し椎茸は水に戻しておく。

1. れんこん、ごぼうは1cm角に切り水にさらす。
2. 他の材料もすべて1cm角に切っておく。
3. 鍋にサラダ油を熱し鶏肉から入れ、次に煮えにくい野菜から入れ全体を炒め、最後に厚揚げを入れ、水を入れて煮る。
4. ひとふきしたらアクを取り、Aを入れて再び煮る。
5. 材料が柔らかくなったら味をみて、濃口しょう油で味を調える。

材料(4人分)

鶏肉(もも肉)…200g
大根…200g
人参(中)…1本
れんこん(中)…5cm
ごぼう(中)…1本
こんにゃく(中)…1/2枚
干し椎茸…3枚
厚揚げ…1/2枚
サラダ油…適量
水またはだし汁(鶏の骨でとったもの)…500ml

●A
砂糖…大さじ3
みりん…大さじ1
薄口しょう油…50ml
濃口しょう油…少々

お料理のワンポイント

レシピ作成/葛原 清子さん(菊池市)
最初から濃く味をつけずに、ひとふきしたら火を止め、冷めたらまた火を入れる、この作業を2~3回繰り返すと材料に味がよくしみます。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集

南関あげ巻き寿司は、先輩たちから受け継いだ味のバトンです。

南関町に江戸時代から伝わるおこされる南関あげは、水分が少なくパリパリとした薄い油あげで、大きさは25cm四方もあります。今回、取材をお願いしたのはこの南関あげを一枚丸ごと使った「南関巻き寿司」の名人、片山カツ子さん。「まもも」であるお食の名人として、原知事より15年表彰も受けられ、町内外で若い世代に向けた地域の郷土料理継承を目的とした活動を長年行われています。

昔から伝わっている料理を引き継いでもらいたい。ぜひ子供さんと一緒に作ってみてください。

南関あげ巻きすしは昔からこの地域にあったわけではありません。私も所属していた南関町の旧生活改善グループの先輩たちが今から50年ほど前に考案して広めていったのが始まりです。当時の先輩たちはとても熱心に活動されていて、地域の特産品を使って栄養豊富で子どもからお年寄りまで好んで食べられるものをお願いを込めて南関あげ巻きすしを作り上げたそうです。平成19年前後に生活研究グループに名称は変わりましたが、今でもその精神と活動は受け継がれています。今では町の物産館などでも手軽に買えるようになり、南関町といえあげ巻き寿司と、皆さんから言っていただけ



ようになりました。私も来客用だったり、知り合いから頼まれたりしてしょっちゅう作っています。美味しいですもんね(笑)。作るには海苔の巻き寿司より手間と時間が



かかりますが、召し上がる方にもそれがちゃんと伝わりますので、とても喜んでいただけます。手づくりの味には誰もが感動されますね。

南関あげが必須な郷土料理「南関煮しめ」は、素朴ながら豪勢。

味付けや調理工程がわりと同じなこともあり、南関あげ巻き寿司と一緒によく作られるのが南関煮しめ。この煮しめにはルールがあつて、野菜は大きいまま煮て、食べるときに食べやすい大きさに切つて出すのが基本ですが、盛り付け



①長期保存ができ25cm四方もある南関あげ②色鮮やかな巻き寿司の具③細めの海苔巻きを芯にした飾り巻き④町の特産品「南関あげ」

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！



南関あげはしっかり油抜き



煮あがったあげは熱いうちに広げる



絞り加減に要注意！



巻く力加減は修練から！



にも決まりごとがあります。奥から手前に向かって、山のものから海のものになるよう盛り付けなければいけません。みんなと一緒に食べるときに、こんな話を語り継いでいくのも私たちの役目ではないかと思っています。



【食の名人】片山カツ子さん(南関町)

【玉名の食】



どじょう汁

和水町(菊水地域)では田んぼの稲刈りの前の水抜きの際に、たくさんどじょうが捕れたので、それを泥抜きしたものを調理して、スタミナ料理として食べるようになりました。

- 作成時間目安40分 ※大豆等の浸漬時間は含まない
- 1.どじょうは大豆と共にひと晩水につけておく。ザルにあげ、どじょうだけボールに取り出し、塩を一気にふりかける。
- 2.どじょうがバタバタ動くので、飛び出さないようにすばやくフタをする。その後、きれいに水洗いする。
- 3.里芋は2センチ厚さの輪切り、なすは乱切り、ごぼうはささがき、芋からはそぎ切りにする。
- 4.鍋にサラダ油大さじ5を入れて熱し、どじょうを入れすぐフタをかぶせる。どじょうの動く音が静まったら、火が通るまで木じゃくしでよく炒める。
- 5.どじょうと水カップ1をミキサーに入れてつぶす。大豆も水と共にミキサーに入れてつぶす。
- 6.鍋に大さじ2のサラダ油を熱し、里芋、なす、ごぼうを炒めて水を入れ、一煮立ちしたら5と芋がらを入れて煮る。仕上げにみそを加える。

- 材料(5人分)
- どじょう
 - どじょう…100g 塩…適量 サラダ油…大さじ5 水…カップ1
 - 大豆
 - 大豆…カップ1/2 水…カップ1と1/2
 - 里芋…100g なす…50g ごぼう…50g 芋がら…100g
 - サラダ油…大さじ2 水…カップ1と1/2 みそ…80g

お料理のワンポイント

レシピ作成/今田 輝美さん(和水町)
好みで豆腐を加えたり、そうめんを椀に入れどじょう汁を注いで食べても美味。大きいどじょうは煮てから中骨をはずすと食べやすくなります。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集



わきゃのひこずり

わきゃとはインギンチャクのこと、玉名地方の海岸地域では昔から料理に使われていました。一年中食べられますが冬が特においしく、ご飯のお供や酒のつまみに最適です。

- 作成時間目安20分 ※わきゃの砂抜き時間は含まない
- 1.わきゃの砂抜きをする。平たいボールに塩水を入れ、半日浸す。
- 2.わきゃに割り箸を刺して、包丁で半分に切る。
- 3.塩みがきをする。塩をまぶして手でもみ、ぬめりを取る。水洗いし、水気を切る。
- 4.鍋に油をひき、わきゃを炒める。味噌を入れて混ぜる。
- 5.砂糖とだしを入れ、仕上げに刻んだニラを入れる。

- 材料(6人分)
- わきゃ(インギンチャク)…400g
 - 塩…適量
 - 味噌…50g
 - 砂糖…大さじ1と1/2
 - 鰹だし…少量(隠し味程度)
 - ニラ…半束
 - 油…大さじ2

お料理のワンポイント

レシピ作成/篠田 利子さん(荒尾市)
インギンチャクを塩水に漬けると汚れなども取れます。半分に切ると内側がひっくり返ります。のりを巻いて食べるのもおすすめです。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集



南関煮しめ

玉名では昔からお祝い料理として欠かせない一品で、正月や祭などのもてなし料理としてはもちろん、法事の精進料理としても各家庭で作っています。

- 作成時間目安90分 ※干し椎茸等の戻し時間は含まない
- 【下準備】
- 椎茸は4~5時間水に戻して、石づきをとる。
- 昆布はしばらく水につけ、結び昆布にする。
- 里芋は、皮をむいて7分程度ゆでる。
- れんこん、ごぼうは皮をむき、大ぶりに切って酢水につけ、下ゆでをする。人参、たけのこも大きめに切る。
- こんにゃくは表面に切り目を入れ1/2程度に切って熱湯でゆでておく。
- 高野豆腐は70度程度のお湯につけ、落としぶたをして20分程度置く。
- 南関あげは油抜きしておく。
- かんぴょうは水に戻し、2つにさいておく
- 1.Aを鍋に入れ、椎茸、昆布を煮る。
- 2.こんにゃくと、下準備した野菜の色の薄いものから、順番に煮る。
- 3.南関あげは2等分して、かんぴょうで2カ所を結び2の煮汁で煮る。
- 4.高野豆腐は水の中で押し洗いし固く絞って、Bの煮汁で煮る。
- 5.さやいんげんは塩茹でし、斜めに切る。
- 6.野菜は、食べやすい大きさに切って盛りつける。
※色どりに厚焼き卵や辛子れんこんを添えてもよい。

- 材料(8人分)
- 里芋…300g れんこん…200g ごぼう…200g 人参…200g
 - たけのこ…200g こんにゃく…2枚 高野豆腐…3枚
 - 南関あげ…2~3枚 かんぴょう…適量 干し椎茸…8枚
 - 昆布…20cm さやいんげん…適量
 - A だし汁(昆布、鰹節)…カップ2 椎茸の戻し汁…カップ2
 - しょう油…大さじ4 砂糖…大さじ2 みりん…大さじ1
 - B だし汁…カップ1 薄口しょう油…大さじ2
 - みりん…大さじ1

お料理のワンポイント

レシピ作成/片山 カツ子さん(南関町)
保存のためと切った時見た目を美しくするため、材料はほとんど丸のまま煮るのが特徴です。下準備をしっかりしておくとうまみがきれい。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集



南関あげ巻き寿司

のりの代わりに南関町特産の大きな南関あげを使った巻き寿司は、私たちにとってはポピュラーな料理です。お祝いの時などによく作っています。

- 作成時間目安90分 ※椎茸の戻し時は含まない
- 【下準備】椎茸、昆布を7~8カップの水に浸けて戻しておく。(戻し汁は3で使う。)
- 1.米は炊く30分前に洗ってザルに上げておき、固めに炊いたらAを回しかけ、すし飯にする。
- 2.底の広い鍋に湯を沸かして南関あげを割れないように入れ、油抜きをする。
- 3.椎茸と昆布を戻し汁ごと鍋に入れて火にかけ、煮立ったら椎茸と昆布を取り出す。
- 4.3のだし汁6カップに、塩もみして水で洗ったかんぴょうと椎茸を入れて煮る。しばらく煮たらBの調味料を加えて十分味をしみこませる。
- 5.4のかんぴょうと椎茸を取り出し、南関あげを入れる。落としぶたをして煮て、味を含ませる。椎茸は細切りにする。
- 6.南関あげに味がしみこんだら取り出し、残った汁で7mm角の棒状に切った人参を煮る。
- 7.ほうれん草は固めにゆでて水にさらし、そろえて水気を絞る。しょうゆ大さじ1/2(分量外)をからめて再び水気を良く絞っておく。
- 8.卵は溶きほぐしてCで調味し、厚焼き卵を作って棒状に切る。
- 9.のり巻き寿司の要領で、南関あげの上に寿司飯を広げ、汁気を切った具をのせて巻く。

- 材料(10本分)
- 米…カップ9
 - A(合わせ酢) 酢…カップ1と1/2 砂糖…カップ1と1/2
 - 塩…大さじ3
 - 南関あげ…10枚 干し椎茸…20枚 だし昆布…20cm
 - かんぴょう…100g 人参…200g ほうれん草…150g
 - B 砂糖…大さじ3 しょう油…100ml 酒・みりん…各大さじ4
 - 厚焼き卵 卵…10個
 - C 砂糖…大さじ3~4 塩…小さじ1/2

お料理のワンポイント

レシピ作成/島崎 文江さん(南関町)
米は固めに炊いておくこと。南関あげは十分に油抜きをして、味付け後に少し絞りますが、絞りにすぎに注意。後はのり巻きの要領で巻きます。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集

【玉名の食】



御正忌だご

御正忌(1月15日)に作られていた伝統料理。1月に的
ばかい(破魔弓祭)が開催されることからの的ばかいだご
とも呼ばれています。

●作り方

1. さつま芋の皮を剥き、1cm程の輪切りし、水からゆがく。
 2. 芋が煮えたらざるに返す(ゆで汁を少しとっておく)。
 3. ボールに芋を入れ、熱いうちにつぶす。
 4. 芋がつぶれたら、団子粉を入れ、よく混ぜ合わせこねる。
耳たぶくらいの硬さになるまでゆで汁を入れ調整する。
 5. 耳たぶくらいの硬さになったら24等分し、楕円形に整える。
 6. 4の混ぜ合わせる間に鍋に水を入れ沸騰させておき、弱火にして
団子を入れる。団子が浮いてきたらざる等に取り出し冷やす。
 7. あんこを24等分にし、丸める。
 8. 団子が冷えたらあんこで包み、楕円形のカップに入れる。
- 団子の包み方
1. あんこを左の掌にのせ、右手の親指の付け根で伸ばす。
 2. 団子をのせ、右手の2本の指で押さえる(これであんこの中に
団子が大体入る)。
 3. 団子を持ち替えて反対にし、あんこで団子を包み込むように軽く
押し込む。
 4. 再び持ち替えて団子が見えてる部分をあんこで包む。

材料(24個分)

- さつま芋…600g~700g
 団子粉…125g~130g
 こしあん…800g~1kg(初心者の場合1kg)
 アルミカップ(楕円形)…24個

お料理のワンポイント

レシピ作成/田上 蘭子さん(長洲町)
 団子が数日間柔らかい状態を保てるように芋の分量を多くして
 いるので、団子を湯がく際に、沸騰させない程度の弱火にするこ
 とが大切(沸騰したら団子が崩れてしまう)。芋の甘さがあるので、
 あんこの砂糖は少なめで良い。

出典：地産地消サイト(「食の名人」食の技)



あん入り雑煮

荒尾市金山地区は、あん入り餅の雑煮を作られる所が
 多いようです。昔は、小豆をどこの家でも作っており、
 大切に保存し正月の餅に入れたものです。

1. 里芋は丸くそのまま又は2つ割りにする。
2. 大根、人参、ごぼうは5ミリくらいの輪切りにする。
3. 1、2とかまぼこ、するめの足、鶏肉を鍋に入れて、水を注ぎ入れ
て煮て、材料が煮えたら薄口醤油で味を付ける。
4. あん入り餅は焼いておく。
5. おわんに焼いた餅を入れて、3を注ぎ入れ、その上に青菜を彩に
飾る。

材料(4人分)

- あん入りもち…4個 里芋…4個 しいたけ…4個
 大根…小1/2本 人参…小1本 ごぼう…1本
 昆布…少々 かまぼこ…少々 するめ足…少々
 鶏肉…少々 水…5カップ 青菜…少々
 薄口醤油…少々

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/森野 八重子さん(荒尾市)
 餅は別に焼いておくこと。

出典：地産地消サイト(「食の名人」食の技)



つなしの丸寿司

祭やお祝い、お正月の酒の肴などに昔からよく作られ
 ている料理です。おからを使うのは、米があまりなかった
 時代の名残だとか。玉名地域では長期保存する時、おか
 らを使っていました。寿司飯を詰めることもあります。

●作成時間目安60分 ※つなしの下ごしらえは含まない

1. つなしは、水洗いして、ウロコを取り背開きにして、骨と内臓を出し
てきれいに洗う。
2. 水切りが出来たら、4%の塩をして24時間しめる。
3. 分量の酢に昆布を入れ、つなしを24時間浸す。この間、上下2~3
回入れ混ぜる。
4. おからはすり鉢でする。鍋にサラダ油を入れ火にかけ、おからを入
れる。温まった頃にAを入れ更に熱くなるまで炒り上げ、味が調った
ら火から下ろす。冷えたらみじん切りにした生姜を加えよく混ぜる。
5. つなしを酢から上げて、ていねいに拭いて頭の方から具を詰めて
元の形にしてお皿に盛る。

材料(15食分)

- つなしの下ごしらえ
 つなし(このしろ)…15匹 塩…つなしの重量の4%
 酢…300~400ml 昆布…適量
- 詰め物
 おから…500g サラダ油…大さじ1
- A
 酢…400ml 砂糖…100g 塩…15g
 生姜…30g

お料理のワンポイント

レシピ作成/小田 昭子さん(玉名市)
 つなしをよく塩でしめ、酢に一昼夜漬けておくこと。この間、上
 下を2~3回入れ交ぜることを忘れないようにしてください。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集



がんば汁

がんばとはふぐのこと。昔、地引網漁でふぐや小魚が
 たくさん獲れていたの、それをいろんな野菜と一緒に
 水炊きや味噌汁にして食べていました。

●作成時間目安20分

1. ふぐは店で料理してあるものを用意する。(または店で料
理してもらう)
2. ふぐは2cmのぶつ切り、ごぼうはささがきにしてアクを抜
く。人参、なすは半月切りにする。
3. 鍋に湯を沸かしてふぐを入れる。煮立ったらごぼう、人参、
なすを入れ、アクを取りながら煮る。
4. 材料が煮えたら味噌を入れ、小口切りのねぎを加える。
 ※ふぐは必ず専門家に下ごしらえをしてもらってください。

材料(4人分)

- ふぐ…8尾
 ごぼう…150g
 人参…100g
 なす…100g
 ねぎ…少々
 水…700ml
 味噌…大さじ4

お料理のワンポイント

レシピ作成/濱崎 京子さん(荒尾市)
 野菜は好みのものを使ってOKです。ごぼうとなすを入れると
 ひと味違いますよ。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集

我が家にあるもので作って食べる。 それが当たり前の時代でしたけどね。

熊本県は全国第2位の生産量を誇る栗の産地。県内では山鹿市の鹿北町と菊鹿町で生産されている山鹿の栗がよく知られています。この名産の栗を使った昔ながらの栗団子や地域の郷土料理などの啓発普及活動が続ける山鹿市鹿北町の弓掛啓子さんには、お得意の栗団子と里芋団子を作っていたいただきながらお話を聞きました。

栗は我が家でとれたもの。団子1つに大粒の栗2個分ぐらい入っています。

秋に収穫した栗は、もちろん旬の内に茹で栗や焼き栗、団子等にして食べますが、残りは加工用と正月用に分け、加工用は皮を剥いて冷凍し、大きくて立派な栗は正月用として、皮を剥かずそのまま土の中に穴を掘って埋めて保存しています。土の中が自然の冷蔵庫となり、少しは軽くなりますが甘みが増す感じもして、お正月過ぎても美味しく食べることができます。また、いつでも栗団子や饅頭が作れるように、栗餡を作って小さく丸めて冷凍しています。栗餡は生栗の皮を渋皮ごと剥いて1時間ほど蒸し、砂糖を加えてツブして作ります。ちなみに栗の品種は大粒の利平栗やちよつと小粒の銀寄(ぎんよせ)を使います。私は食べるのが小さいころから好きでしたから作って食べるのは苦になりません。まあ、昔はそれが当たり前だったのですが、今は手づくりしなくても買えば手に入る時代になってきた



でしょ。だから、昔から作って食べよったものを少しでもいいから今の方々に伝えていけたらいいなと思っています。

私の役目は受け継いだ味や技術や物語を、次の世代へ伝えること。

私の嫁ぎ先の母は家にあるもので料理やおやつを作るのがとても上手でした。そのころから生活改善グループに所属して、今で言う食育や地産地消普及に一生懸命に活動し、自分でも勉強していました。母の作る料理で大好きだった



①土の中で貯蔵された利平栗②丁寧に皮を剥きます③冷凍していた栗餡④抜群に美味しい里芋団子



【食の名人】
弓掛啓子さん(山鹿市)



のが、揚げ栗。栗を剥いて、蒸してツブして砂糖や塩を入れ丸め、小麦粉を付けて油で揚げますが、何とも言えない美味しさ。今では私の得意料理のひとつになっています。今、どうしたら後継者が育ってくれるのか、真剣に考えています。地元の方で子育てしながらでも地域のためにやってみようという人が出てくるのを期待していますが、女性も外で働く人が多いので仕方ないですかね…。そのためにも私たちができる限り頑張つて、少しでも影響を与えられるように活動を続けていきたいと思っています。

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！



小麦粉に餅粉を加えてもちり



団子がかっつかないように布巾で包んで茹でます



約15分で茹で上がり



栗餡は食感を考慮して粗くつぶす

【鹿本の食】



干し筍と椎茸の煮物

干し筍と干し椎茸は一年中保存できるので、我が家の便利な常備品。味わい深く、いつでも煮物をはじめその他いろんな料理に使っています。

●作成時間目安30分 ※干し筍等の浸漬時間は含まない

【下準備】干し筍と干し椎茸はそれぞれ水に戻しておく。(干し椎茸の戻し汁は2で使用する。)

- 1.干し筍は圧力鍋で炊いてから、そのまま一晩置く。
- 2.干し椎茸は戻し汁で圧力鍋で3分炊く。
- 3.筍と人参は短冊切り、椎茸は大きめの千切りに切る。
- 4.圧手の鍋にサラダ油を熱して、筍と椎茸を炒め、椎茸の戻し汁を加えて煮る。
- 5.煮汁が半分位になったらAを加え、人参を入れて、ゆっくり煮込み、最後に濃口しょう油で味を整える。

材料(4人分)

干し筍…150g 干し椎茸…50g 人参…30g
椎茸の戻し汁…カップ3

- A
- 砂糖…大さじ1 薄口しょう油…大さじ2
- みりん…大さじ1 酒…小さじ1
- サラダ油…少々
- 濃口しょう油…少々

お料理のワンポイント

レシピ作成/堤 チズ子さん(山鹿市)
圧力鍋を上手に活用しましょう。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集



こんにゃく

昔はこんにゃくを手作りするのは大変な作業でしたが、最近ではもっばら圧力釜とミキサーを使って比較的簡単に作るできるようになりました。

●作成時間目安1時間20分

- 1.こんにゃく芋は良く洗って皮付きのまま、適当な大きさに切り、圧力釜で約20分程煮る。
 - 2.皮をとり、あく水とともにミキサーにかける。
 - 3.ボールにとり、丸められる固さになるまで練り、200g程度の大きさに丸めて、10分程茹でる。
 - 4.こんにゃくを中揉みする。また35分程度茹でる。
- ※あく水は、木炭やわら灰を水に浸した上澄液のこと。

材料(約20~25個分)

乾燥したこんにゃく芋…1kg
あく水※…2.7L

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/坂本 トヨ子さん(山鹿市)
こんにゃく芋は事前によく乾燥させておくことが大切です。また、あく水を作る際の目安は、舌でなめてピリッとする事。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集



里芋団子

腹持ちがよく、昔からお屋のおやつとしてよく作られていました。しょう油で味付けしてあるので、ご飯代わりに手軽に食べられます。

●作成時間目安30分

- 1.里芋の皮をはぎ、塩をこすりつけ、お湯でさっとゆで、ぬめりをとる。
- 2.1を鍋に入れ、水としょう油、和風だしの素を入れてふたをして煮る。これを冷ます。
- 3.ボールに小麦粉、もち粉、塩を入れ、水を少しずつ加えながら耳たぶくらいのやわらかさにこねる。
- 4.3で2を包み、15分蒸す。

材料(20~25個分)

- 里芋…20~25個
- 濃口しょう油…100ml
- 和風だしの素…少々
- 水…400ml
- 皮
- 小麦粉…500g
- もち粉…150g
- 塩…大さじ1

お料理のワンポイント

レシピ作成/弓掛 啓子さん(山鹿市)
里芋はあまり大きくなく、大きさがそろったものを使いましょう。生地は水を少しずつ加えながらこね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



栗団子

栗の産地として有名な鹿本地方では、栗が収穫される秋定番のおやつです。もちもちとした皮の中には栗がぎっしり詰まって、食べごたえもあります。

●作成時間目安1時間40分

- 1.皮をむいた栗を煮て、これに砂糖と塩を入れ水分を十分にとばしてあんを作る。
- 2.あんを30等分して俵型に手で丸める。
- 3.小麦粉と団子粉をボールに入れ、混ぜ合わせて塩を入れ、水を加えながらこねて耳たぶくらいの硬さにする。
- 4.こねた団子を30等分にする。
- 5.団子であんを包む。
- 6.鍋にたっぷりのお湯を沸かし包み込んだ団子を湯がく。
- 7.浮きあがった団子をすくい上げ、ザルに入れ荒熱が冷めたら団子包みで包み、仕上げる。

材料(30個分)

- 栗あん
- 栗(渋皮をむいたもの)…1kg
- 砂糖…100g
- 塩…少々
- 団子
- 小麦粉…500g
- 団子粉…250g
- 塩…少々
- 水…適量

お料理のワンポイント

レシピ作成/富田 美代子さん(山鹿市)
栗は良質のを使い、あんにする時は白くなるまで煮て、十分に水分をとばします。軽く混ぜて栗の粒をつぶさないのが大切なポイント。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集

【鹿本の食】



きやあもち

「きやあもち」とは「かき寄せる」という意味で、里芋やさつまいも、そば粉を練ってかき寄せて作ることから、この名がついたといわれています。

1. 里芋、さつまいもは皮をむき、サイコロ切りにして、ひたひたの水で柔らかくなるまで煮て、うす口醤油、砂糖を入れ味をつける。
2. 1が柔らかくなったら火を止め、そば粉を入れ練りあげる。冷めないうちに(冷めると丸めにくくなる)1個ずつ丸め、平たくする。
3. フライパンで両面をこんがり焼いて、好みでゴマ味噌、きな粉砂糖をつけていただく。

※ゴマ味噌は分量の材料を合わせて、火にかけながら練り上げる。

※きな粉砂糖はきな粉に黒砂糖(細かく削っておく)を加え混ぜる。

材料(30個分)

里芋…300g さつまいも…300g うす口醤油…大さじ3
 砂糖…大さじ3 そば粉…120~150g
 ゴマ味噌
 味噌…200g みりん…50cc
 白すりゴマ…50g 砂糖…100g
 きな粉砂糖
 きな粉…100g 黒砂糖…80g

お料理のワンポイント

レシピ作成/弓掛 啓子さん(山鹿市)
 里芋、さつまいもは水分でそば粉を練るので作りやすい。

出典：次代に伝えたいふるさとのおやつレシピ



山菜の煮しめ

自家栽培した野菜等を加工し、祭などで出店しています。

※椎茸は水につけ、ゼンマイは水につけてゆでて水洗いしたもの。干し筍もどしておく。

1. 椎茸、筍、コンニャクを短冊に切る。
2. ゼンマイは長いのは包丁を通しておく。
3. 人参も短冊に切る。
4. 1を油で炒めて、椎茸の戻し汁を入れて弱火でゆっくり煮、煮汁が半分くらいになったら、Aの調味料を加えて、味がしみたなら2と3の材料を入れて、さっと煮、最後にBを入れて鍋をゆすって全体になじませ、器に盛る。

材料(4人分)

干し椎茸…4枚 干し筍…150g 干しゼンマイ…80g
 コンニャク…1/2枚 人参…50g
 椎茸の戻し汁…3カップ
 サラダ油…少々
 A
 砂糖…大さじ2
 醤油…大さじ4
 赤酒…小さじ1
 B
 みりん…大さじ1
 酢…小さじ2

お料理のワンポイント

レシピ作成/堤 チズ子さん(山鹿市)
 弱火でゆっくり煮、味をしみこませる。

出典：地産地消サイト(「食の名人」食の技)



よもぎ団子

よもぎの香りがするお団子は、子どもから大人までみんな大好き。私は香りのよい春芽のよもぎを冷凍保存して、一年中使っています。

●作成時間目安30分

1. よもぎは春に摘み、ソーダを入れてゆで、冷凍しておく。これを解凍する。
2. もち米粉と小麦粉をあわせてふるい、塩を加えて混ぜておく。
3. 解凍したよもぎと水をミキサーにかけ、2に加えて混ぜ、よくこねる。
4. 3を20個に分け、20等分にした餡を包み12分蒸し、少し冷ましてラップに包む。

材料(20個分)

よもぎ(ゆでて冷凍したもの)…60g
 ソーダ(重曹)…小さじ1
 水…350ml
 もち米粉…300g
 小麦粉…240g
 塩…5g
 つぶあん…760g

お料理のワンポイント

レシピ作成/古田 美生子さん(山鹿市)
 材料の粉類はふるいにかけてダマをなくしておくこと。よもぎを炊く時に重曹を少し多めに入れると、よもぎの色が鮮やかできれいに仕上がります。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集



ぜんまいの煮物

山鹿ではお盆やお正月など行事の時に食べられてきましたが、私にとってはおかずの定番料理で、普段もよく作って食卓に出しています。

●作成時間目安20分 ※ぜんまいの浸漬時間煮る時間は含まない

1. ぜんまいは、1日~1日半水につける。
2. 1を火にかけ、たっぷりのお湯で沸騰させ火を止める。(二回程くり返す)
3. 手を付けられる程度になったら手でもみ、フタをして半日ぐらいおく。
4. 厚手の鍋に油を入れ、3を炒める。
5. 酒、しょう油を入れ、最後にみりんを入れる。

材料(4人分)

乾燥ぜんまい…100g
 酒…100ml
 しょう油…100ml
 みりん…100ml
 油…1と1/2

お料理のワンポイント

レシピ作成/原口 法子さん(山鹿市)
 乾燥ぜんまいは十分に水で戻すこと。一気に長時間煮るのではなく、沸騰したら火を止めて、再び煮るを2回程繰り返しましょう。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集

芋は食わずに茎だけを食べる。あかど漬け。漬け込みが始まる頃、阿蘇は秋を迎えます。

阿蘇に秋の訪れを告げる風物詩のひとつに、里芋の二種、あかど芋の「茎」の収穫と漬け込み作業があります。芋はほとんど育たず、食べるのは茎の部分だけ。阿蘇の中でも阿蘇市の宮地地区で昔から多く栽培されてきました。このあかど漬けを永く作り続ける阿蘇地域の食の名人・甲斐イチヨさんに収穫から漬け込み、そして漬け込みの完成までを見せていただきました。



食の名人
甲斐イチヨさん



【食の名人】
甲斐イチヨさん（阿蘇市）

昔は、秋の干し草刈りなどの野仕事には必ず持って行ったご飯の友。

阿蘇のあかど芋は、里芋などと同じように親芋を植えて増やします。植えるのは春先で、9月中〜下旬に、阿蘇に彼岸花が咲いたころ収穫期を迎えます。畑では私の背丈よりも大きく太く育ったものから刈り取って家に持ち帰り、水に一晚漬けておきます。翌朝、流水できれいに洗ってシートの上に広げたら塩もみし、漬物樽にビニール袋を広げきれいに並べたら最後のひと手間を加えます。それは「酢」を回しかけること。この酢によってあかど芋は赤くなり、塩味に酸味加わり、阿蘇のあかど漬けならではの味わいになっていきます。虫やごみが入らないようにビニールの口を閉じ、しっかりと重石を載せたら漬け込みの完了。早い時にはひと晩で水が上がってきます。このまま10日程漬け込んで赤身

が強くなったら食べごろです。軽く洗って、あかどにはセロリのように硬いスジがありますから、爪でつまんで丁寧に皮を剥いてひ



と口大に切り、おろし生姜を添えて醤油をかけて食べるのが阿蘇の食べ方です。だから、畑の馬刺しとも言われます。

姑から教わりました。見様見真似ですね。

嫁いできた我が家は農家で忙しくもあったから、姑もじっくり教える暇もなかったんですね。でも毎年、毎年、見ているとだんだんと手順がわかってきて、やがて私が家の漬物を漬けるようになっていました。姑は塩を手に取り、あかど一本一本に力を込めて塩を揉み込んでいま



①シソの実漬け②延べだご③阿蘇のたかな漬け④味噌仕立てのだご汁

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！



できるだけ大きく育てる



塩もみの塩分量



きちんと水を揚げる



スジを剥いて食べる



ごはん、みそ汁、漬物、最高のご馳走



あかど漬けは阿蘇の秋の風物詩。甲斐さんのあかど漬けも近くの物産館の店頭で並び、多くの買い物客が訪れます。

たが、私はあかどの全体量に対して決まった量の塩を全体に振りかけて揉んでいます。今、ばあちゃんが見たら卒倒するかも(笑)。その塩分量は、あかど10kgに対し、3000〜4000gの間で好みにつけ、酢は少々回しかけます。

【阿蘇の食】



地鶏そば

阿蘇では昔からよく食べられていましたが、最近は若いお母さんたちも、古くて新しい料理として各家庭でよく作っているんですよ。

●作成時間目安1時間30分

- 鍋に鶏ガラと水を入れて火にかけ、アクをとりながらだし汁を作り、ふきんで漉す。
- 1のだし汁にAを入れて味を調える。
- 地鶏は一口大に切り、お湯をかけて油ぬきをして、Bで甘からく煮つけておく。
- かまぼこは薄切り、ねぎは小口切りにする。
- そば麺はゆでて水洗いをし水切りしておく。
- 麺をお湯にとおして温めて器に盛り、だし汁を注ぎ、3と4をのせる。

材料(4人分)

鶏ガラ…200g 水…カップ5~6 地鶏…150g
そば麺(乾麺)…400g かまぼこ…1本 小ねぎ…少々

- | | |
|-------------|---------|
| ●A | ●B |
| みりん…60ml | 酒…適量 |
| 濃口しょう油…20ml | 砂糖…適量 |
| 薄口しょう油…45ml | しょう油…適量 |
| 昆布だし…少々 | |

お料理のワンポイント

レシピ作成/岩瀬 葉津子さん(阿蘇市)
地鶏は湯通しすることで余分な脂が抜けさっぱりした味になりますが、抜きすぎると旨みが損なわれる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



芋がらの白和え

昔ながらの家庭料理で、今でも精進料理として法事の席や村祭など行事の際によく作っています。乾燥した芋がらはいつでも使えて便利です。

●作成時間目安1時間

- 芋がらは1日水につけてもどす。食べよい長さに切ってAで煮て薄味をつけ、冷ましておく。
- すり鉢にごまを入れてよくすり、絞豆腐を入れ、ねばりが出るまですり、Bを入れすり混ぜる。
- 2に1を入れて和える。

材料(10人分)

芋がら(乾燥)…50g
豆腐(絞っておく)…1丁
いりごま…30g

- | | |
|-----------|--------------|
| ●A | ●B |
| しょう油…大さじ3 | みそ…40g |
| 酒…大さじ2 | 砂糖…50g |
| 砂糖…大さじ2 | おろししょうが…大さじ1 |
| 水…適量 | |

お料理のワンポイント

レシピ作成/吉野 ユミ子さん(南阿蘇村)
芋がらは水でよくもどしたら、絞ることもゆでることもせず、そのまま調理することで、サクサクとした食感が楽しめます。

出典:くまもとのふるさとの食レシピ集



高菜飯

阿蘇ではもっともポピュラーな家庭料理で、子どもの頃からよく食べています。高菜漬けとご飯があれば、すぐに作れるので母親にとってもうれしいメニューですね。

●作成時間目安20分

- 高菜漬けは洗って水けを絞る。小さく切り、葉の部分は何度も細かく切る。
- フライパンにサラダ油大さじ1杯を熱し、泡立て器を使って炒り卵を作り、皿に取り出しておく。
- フライパンにサラダ油大さじ1杯を熱し、1を炒めて濃口しょう油で味付けをする。
- 3の中にごはんを入れて混ぜ合わせ、炒り卵を加える。
- 一度味を見てから、塩・こしょうで味を調える。
- 丸く形を整えて皿に盛り、上からいりごまをかける。

材料(5人分)

ごはん…茶碗5杯
あそ高菜漬け…100g
卵…1個
ごま(いりごま)…少々
サラダ油…大さじ2
濃口しょう油…大さじ1
塩・こしょう…適宜

お料理のワンポイント

レシピ作成/井手 キミ子さん(阿蘇市)
高菜漬けは1年ほど漬けたものを使用。高菜漬けを炒める時はサラダ油を使います。高菜を炒めた鍋の余熱でご飯と卵のそばろを混ぜること。

出典:くまもとのふるさとの食レシピ集



赤ど漬け

9月から10月頃、阿蘇谷を彩る赤ど芋の赤い葉は、阿蘇の秋の風物詩です。生姜醤油で食べることから、「畑の馬刺し」とも呼ばれています。

●作成時間目安10日

- 赤土芋の茎から葉を切り落として、きれいに水洗いする。
- 1に300gの塩を振って手でもみ、ビニールを敷いたもろぶたに入れて一晩おく。
- 一晩おくと茎がしんなりとするので、残りの塩を振りながら樽に漬け込み、最後に上から酢を振りかけ、落とし蓋をして重石(10kg程度)をする。
- 10日くらいで食べ頃となる。
- 樽からあげて、水で洗い軽く絞って皮をむき、好みの大きさに切って食べる。生姜醤油で食べると美味しい。
- 冷凍保存すると長期間鮮やかさを保つことができる。

材料(保存しやすい分量)

赤土芋の茎…10kg
塩…400g
(芋の茎の4%・工程2で300g、工程3で100g使用)
5倍濃縮酢…100ml

お料理のワンポイント

レシピ作成/甲斐 イチヨさん(阿蘇市)
塩分濃度が低いので、暖かい時季は避けて寒い時に漬けるのがコツです。酢を使うことにより、鮮やかな赤い色が出ます。

出典:くまもとのふるさとの食レシピ集

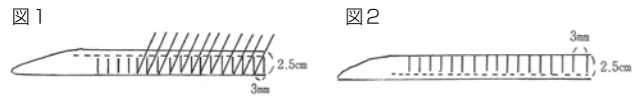
【阿蘇の食】



切りかけ大根

蛇腹大根は煮物、酢の物、炒め物、みそ汁などにも使われます。煮しめに入るのは定番です。

1. 蛇腹(切りかけ・房切り)大根:葉をおとし4~5日好天の日に干し、しんなりさせたものを使用する。3mm間隔で7分目までまっすぐに切り目を入れる(図1)。切り目を入れたところを下にして斜めに3mm間隔で7分目まで切り目を入れる(図2)。好天の日、並べて干し、柔らかくなったら、竿に干し、乾いたらのびしながら干しあげていく。生の大根の3倍の長さに仕上げる。



2. しいたけは水でもどし、蛇腹大根はぬるま湯に2~3分浸す。そしてまな板の上に2~3分おいておく。
3. 人参、ねぎ、しいたけを細長めに切る。蛇腹大根の水気を拭き、1cm位に切る。
4. 油を少々入れた鍋に蛇腹大根、しいたけ、人参の順で入れ中火で炒める。
5. なじんだら少量の水(または酒)を加える。
6. だいぶしんなりなったら砂糖、醤油を入れる。
7. ねぎを入れる。
8. 卵2個をといて入れ、手早く混ぜ合わせてできあがり。

材料(3人分)
 蛇腹大根(切りかけ・房切り)…1本 しいたけ…3枚
 人参…1/2本 ねぎ…1/2本 卵…2個 醤油…1/2カップ
 砂糖…大さじ1と1/2 油…少々

出典：農林水産省 web サイト (maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/) くまもとの味紀行



やせうま

昔は、茹でた平めんいきな粉をまぶして食べていました。きな粉は大豆を煎り粉にしたもので、黄褐色のものと青大豆を原料としたうぐいす色のものがあります。香ばしく消化も良い食品です。

1. 中力粉・もち米粉を合わせ、水を加えて耳たぶ位の固さにこねる。
2. 2~3mm厚さにめん棒で伸ばし、5~6cmの棒状に切り、真ん中でねじって茹でる。
3. 黒砂糖は水で煮溶かし、少しとろみが出る位に煮詰める(黒みつ)。
4. 器に盛り、きな粉をまぶし黒みつをかける(調整する)。

材料(4人分)
 小麦粉(中力粉)…50g
 もち米粉…50g
 水…50cc前後
 きな粉…適量
 黒砂糖…適量

お料理のワンポイント

レシピ作成/後藤 かよさん(南阿蘇村)
 水の量は耳たぶ位の固さになるまで増減する。

出典：次代に伝えたいふるさとのおやつレシピ



山菜おこわ

昔から地域の集まりやお祭りがあるたびに、作られてきました。山で採れた新鮮なものを使って作るだけの、素朴な料理だからこそおいしさは格別。

- 作成時間目安35分 ※材料の浸漬時間は含まない
- 1. もち米は洗って一晩水に浸ける。
- 2. ごぼうはさきがきにして水にさらしておく。
- 3. 人参・筍は細切りにする。
- 4. 水で戻した干し椎茸は石づきを除き、薄切りにする。
- 5. わらびは水で戻し、塩抜きをして食べやすい長さに切る。
- 6. 鍋に具材を入れAを入れて煮る。
- 7. もち米に6の具材を入れ、せいろで20分蒸して完成。

材料(4人分)
 もち米…3合
 ごぼう(中)…1本
 人参…1本
 ゆで筍…100g
 干し椎茸…4枚
 塩漬わらび…10本

●A
 だし汁…カップ…1.5
 砂糖…大さじ1
 薄口しょう油…大さじ3
 みりん…大さじ1

お料理のワンポイント

レシピ作成/山戸 久美子さん(南阿蘇村)
 最近では市販の山菜の水煮を使って作る方もいらっしゃいますが、やはり山で採れた新鮮な素材を使って作るのがなによりおいしくできます。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集



すぼ豆腐

すぼとは藁すぼのことで、藁に豆腐を包んで作ることからこの名前が付けました。スライスしてしょう油や酢味噌を付けて食べたり、煮しめにしたりしていただきます。

- 作成時間目安2時間30分
- 1. わらは綺麗に汚れを拭き取り、中央より少し下をしっかりとひもで縛り、二つ折りにする。
- 2. 豆腐半丁を半分にし、1の中に縦に並べて、豆腐をわらで包み込む。豆腐が出ないようにひもでしっかりとわらを巻く。
- 3. 大鍋にたっぷりの湯を沸かし、2を1時間30分~2時間煮る。
- 4. 3を取り上げ、中の豆腐を、崩さないように取り出して完成。煮しめ等に利用する場合は、わらから取り出した完成品のすぼ豆腐をそのまま味付けし、切り分ける。

材料(2切れ分)
 木綿豆腐…1/2丁
 わら…一握り
 ひも…1m

お料理のワンポイント

レシピ作成/吉野 ユミ子さん(南阿蘇村)
 水につけて保存します。豆腐の中にたくさんの穴があいた状態に仕上げることが大切。無数の穴があることで味がしみやすくなります。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集