

## 郷土料理が伝える地域の食文化

### 赤飯とともに供する特別な料理 「つぼん汁」

人吉球磨では、各地域で親しまれている神社があり、例えば、人吉市の青井阿蘇神社は青井さん、多良木町の天満宮は天神さん、湯前町の里宮神社は里宮さんと呼んでいる。それぞれの神社の秋祭りで決まって出されるごちそうがつぼん汁である。つぼん汁は、地鶏や煮干し、焼きエビでとっただし汁と、1cm角ほど小さく切った鶏肉やかまぼこ、大根、人参、ごぼう、里芋などが入った醤油仕立ての具沢山の汁である。具は、地域や各家庭で少しずつ違う。

元来秋祭りや祝い事があると会席膳を食べる風習があり、その時に出てくる汁物のひとつがつぼん汁である。蓋付きの深い椀(つぼ)



に盛り付けていたことから、つぼの汁を経て、つぼん汁というようになった。現在は正月、祭り、祝事等でつくられ、赤飯と煮しめとともに供される。

### 芦北・水俣地域に伝わる家庭の味 「寒漬け」

「寒漬け」は冬の冷たい風に大根を二度さらして作る漬物で、芦北・水俣地域に古くから伝わる特産品である。12月~2月頃の厳寒の頃に漬けられることから、「寒漬け」と名付けられたとされている。生の大根を2週間程度風にさらし、大根がしわしわに乾燥したら塩漬ける。その後再度、寒風にさらして1~2か月程度乾燥させたら、あめ色の寒干し大根が完成。これを薄く切って水に浸けてやわらかく戻し、絞って醤油やみりん、酢、昆布などを合わせた調味液に1~2日漬け込んだら寒漬けになる。こりこりした食感で、ご飯が進むのはもちろん、お茶請けや酒のつまみにもなる優れたものである。たくさん採れた大根を日持ちのする寒干し大根にして保存し、1年を通して食べる寒漬けは、暮らしの知恵を活かした一品である。



### 手づかみでかぶりつく猟師料理 「骨かじり」

骨かじりは、人吉球磨の中でも奥球磨や上球磨と呼ばれる地域(湯前町、多良木町、水上村)で食べられる、手づかみで猪や豚の骨付き肉にかぶりつく豪快な料理である。猪や豚の骨付き肉を大鍋に入れ、水や臭み消し用のくず野菜と一緒に2~3



出典：農林水産省 Web サイト / [https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_youru/search\\_menu/menu/hone\\_kajiri\\_kumamoto.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_youru/search_menu/menu/hone_kajiri_kumamoto.html)  
画像提供元：有限会社ひまわり亭

時間程じっくりゆでる。途中であくが出てきたら丁寧にとりながら、塩のみで味付けする。シンプルな料理のため、肉の旨味やほろほろとした食感をしっかりと味わえる。地元の特産品である米焼酎との相性もバッチリである。

もともとは、猪狩りでとった猪肉を解体した時に骨に残った肉を無駄なく食べる料理で、いわゆる猟師料理であった。猪狩りの時期に食べられることが多かったが、今では豚肉でも骨かじりにするため、人が大勢集まる時や地域の行事の際につくられている。皆で、骨をつかんでかじるように食べるのがまた、楽しい。

### 年に一度だけ祭りの夜に売られる幻の菓子 「雪餅」

雪餅は、うるち米ともち米の粉を混ぜ合わせ、水と砂糖と塩を加えサラサラの生地を作り、その中に小豆餡を入れて蒸したものである。蒸し器は、雪餅用の特製のもので、蒸し板1枚に36個の枠がある。氷朔日(こおりついたち)と呼ばれる5月31日の夜から6月1日にかけての八代市の妙見宮氷室祭で販売される。

氷室祭は、八代城主・細川忠興公が妙見宮へ参拝した折に、無病息災を祈願して三室山の雪(氷)を献上したことに由来するもので、雪の代わりに雪餅を食べ健康を祈願する。年に1度、この時期にしか食べることができない郷土の味である。



## 郷土料理の背景と特長

# 【 県南地域 】

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

## 豊かな自然の中に食の文化が今も伝わる

県南地域の八代市、水俣・芦北地区、人吉・球磨地域は、西は八代海に面しており、温暖な気候に恵まれ、様々な柑橘類が栽培されている。特に、田浦地区の甘夏みかんやでこぼんが有名である。また、八代地区の晩白柚は、世界最大の柑橘類である。波の静かな八代海は絶好の漁場で、特産の太刀魚をはじめ鯛やこのしろ、えびなど新鮮な魚介類が豊富である。温暖多雨な気候と潮風という地形が、玉ねぎ栽培にも適しており、平成10年には「サラたまちゃん」が商標登録された。

日本三大急流の1つである球磨川流域は、年貢に納める以上の米がとれたこと、球磨川の水が硬水で焼酎づくりに向いていたことから米焼酎づくりが行なわれてきた。また、球磨川やその支流には天然鮎が生息しており、鮎料理も甘露煮、鮎寿司、背ごしなど様々な食べ方がある。人吉・球磨地区のハレの日に欠かせないのが、「つぼん汁」である。もともと収穫を祝う秋祭りに作る料理であった。深めの壺に汁を盛り付けたことから、つぼの汁→つぼん汁と呼ばれるようになった。



### 県南地域の旬の食材

【春】 ●玉ねぎ ●茶 ●甘夏みかん ●トマト ●イチゴ ●ばれいしょ ●メロン

【夏】 ●トマト ●栗 ●メロン ●きゅうり ●オクラ

【秋】 ●米 ●梨 ●ぶどう ●みかん ●れんこん ●柿

【冬】 ●トマト ●でこぼん ●レタス ●しょうが ●れんこん ●みかん

### 祭り・伝統行事と食べ物等

【八代地域】  
●正月(なまりずし、餅)  
●彼岸(米の粉彼岸だこ)  
●五月節句(吉野ずし、巻き寿司、寒天)  
●早苗ぶり(みよががまんじゅう、しゃくの天ぷら)  
●氷室祭(雪餅)  
●妙見祭(おこわ、煮しめ、コノシロ寿司)  
●印にやく神社秋祭り(鮎の昆布巻き)

【人吉・球磨地区】  
●おくんち祭り(つぼん汁)  
●お嶽さん参り(お嶽だんご)  
●正月(餡餅入り雑煮)  
●雛節句(山菜おこわ、菱餅、かきもち、草餅)  
●猫寺の祭り(お嶽だんご)  
●端午の節句(巻きまんじゅう)  
●お盆(迎えだこ、キュウリの酢の物、干したら)  
●秋祭り(豚肉と野菜の炊き込みご飯、赤飯、つぼん汁、豆腐田楽)  
●青井阿蘇神社おくんち祭(栗入り赤飯、煮しめ、つぼん汁)

### 県南地域の主な郷土料理

【八代市】  
●雪餅 ●かずら豆腐 ●豆腐の味噌漬  
【水俣・芦北地域】  
●寒漬け ●鯛めし ●えび飯 ●鶏飯 ●あくまき  
【人吉・球磨地区】  
●つぼん汁 ●柚餅子 ●骨かじり ●しし汁 ●鮎の塩漬 ●ねったんぼ



# 昔から大豆があつて水がいいから豆腐、味噌づくりが根付きました。

八代市坂本町にある生活研究グループ  
鮎婦会。平成3年に「かすら豆腐の味  
噌漬」が国土長官賞を受賞、さらに平  
成23年には「ほんべい柚味噌」が優良  
食品中央コンクールで食品産業  
センター会長賞を受賞したことで  
「躍、有名になりました。そのルーツと  
もいふべき。かすら豆腐」について、代  
表の亀田宏子さん取材しました。



梁野の茶地  
大豆の産地



【食の名人】  
亀田宏子さん（八代市）

## 先輩方から引き継いだ、かすら豆腐の味噌漬けを磨きに磨いています。

かすら豆腐は、精進料理をはじめお祭りやお祝い、冠婚葬祭の時の煮しめの具材として作られてきました。今でこそ固豆腐Ⅱかすら豆腐と呼んでいますが、その以前は我が家で収穫した大豆を地元豆腐屋さんに持って行って袋豆腐（木綿の袋に入っている豆腐）を作ってもらっていたそう。その袋の首を山に自生する葛（かすら）で縛って持ち帰って、軒下などに吊るして水分を抜いていたことから「かすら豆腐」と呼ばれていたと聞いています。山里の保存食として日持ちさせ、味のしみこみも良くしようとしたものがかすら豆腐です。旧八代郡坂本町には

## かづら豆腐と味噌漬け、麦味噌、晩白柚味噌、ジンジャーシロップも生産。



会（の先輩たちが、地元にある味噌と豆腐を使って新しい加工品を作ろうと試行錯誤を繰り返して、やがて完成したのが「かすら豆腐の味噌漬け」でした。

現在、7名のスタッフで加工品を作っているのですが、売上を上げて利益を得るといふよりは、生き甲斐というか趣味というか、給料は年に2回、盆暮れに「そめん代」と「餅代」が出る程

8つの校区がありますが、この硬い豆腐は私たちが住む鮎婦地区だけ。一方、山越えした隣の五木村にも硬い豆腐があるので以前から鮎婦地区と交流があったと思われ。そして今から約30数年前、私たち生活研究グループ（鮎婦



①加工場内には多数の表彰状が並ぶ②もうひとつの名物「手づくり麦味噌」③おからで作ったサラダのサンドイッチ④熟成され出荷を待つ豆腐の味噌漬け

### 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！



現在は熊本県産大豆を使用



鮎婦集落の水が味の決め手



固豆腐は最後の絞りがポイント



やさしくガーゼに包んで味噌の中



作るときは楽しく！長続きの秘訣です

伝統の味が商品となってお客さんに買っていただくのがいちばんの励みです（亀田さん）

度ですが、生まれ育った地域の先達から受け継いだ味を、なんとか守って伝えていこうという気持ちだけでやっています。でも、ホントはみんな楽しんでます。地域社会の一員として何かに役に立っているという実感があるからです。



【八代の食】



トマト炊き込みご飯

熊本県はトマトの生産量全国一。その最大の産地である八代地域では、冬から春にかけて盛んに収穫され、はちべえトマトの愛称で親しまれています。

- 作成時間目安40分 ※米の浸漬時間は含まない
- 1.米は30～40分位前にといで、ざるにあげておく
- 2.はちべえトマトはヘタを取り、皮つきのまま1cmの角切りにする。鍋に入れて火にかけ、少し煮詰める。
- 3.炊飯器に1、2、ちりめんじゃこ、昆布茶とオリーブオイルを入れ、普通の米を炊く目盛りまで水を入れる。
- 4.3を炊く。
- 5.炊き上がったら、全体を軽く混ぜる。

- 材料(4人分)
- はちべえトマト(中)…1個
  - 米…2合
  - ちりめんじゃこ…8g
  - 昆布茶…小さじ1杯
  - オリーブオイル…大さじ1杯

お料理のワンポイント

レシピ作成/鶴山 悦子さん(八代市)  
 トマトの酸味と昆布茶の塩気が食欲をそそります。刻んだのはちべえトマト8gを入れて炊き込むとさらにおいしくなります。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集



生姜のキンピラ

収穫の時期には生姜祭も開催されるほど、八代は県内でも有数の生姜の産地。その生姜をたっぷり使ったきんぴらは、生姜の辛みが味のポイントです。

- 作成時間目安10分 ※生姜の浸漬時間は含まない
- 1.生姜は千切りにしてゆがき、一晩水につけたあと、水切りしておく。
- 2.人参は千切りにする。
- 3.1と2をサラダ油で炒めてAで味付けし最後にごま油を入れて仕上げ、さらにごまを振りかける。

- 材料(10人分)
- 生姜…500g
  - 人参…50g
  - サラダ油…大さじ1
  - A
    - 砂糖…大さじ2
    - 薄口しょう油…大さじ1.5
    - 濃口しょう油…大さじ1.5
    - みりん…大さじ1
    - ごま油…大さじ1～2
    - ごま…適量

お料理のワンポイント

レシピ作成/前田 スエメさん(八代市)  
 生姜はシャキシャキ感を残すため、さっとゆでた後、一晩水につけておきます。また、しっかり水切りしてから、油で炒めましょう。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集



晩白柚味噌

八代特産の晩白柚の皮を使った味噌は、さわやかな香りでなんにでも合います。我が家では田楽のように豆腐にたっぷり付けていただくのがお気に入りです。

- 作成時間目安30分
- 1.晩白柚の皮を薄く削り鍋に入れてから沸騰させ10分程度煮て、あく抜きをする。その後、細く刻む。
- 2.厚手の鍋に味噌、砂糖、みりんを入れて火にかけて練りあげる。(季節によって時間は変わる)
- 3.ほどよい硬さになったら、火を止め1の皮を混ぜ合わせて完成。  
 ※1の状態を冷凍保存しておくとも年中使用できる

- 材料(作りやすい分量)
- 古味噌(3年もの)…1kg
  - 砂糖…1kg
  - みりん…1/2カップ
  - 晩白柚の皮…適量(40g程度)

お料理のワンポイント

レシピ作成/亀田 宏子さん(八代市)  
 3年ほど寝かせた古味噌を使うと味わい深い仕上がりになります。豆腐やご飯はもちろん、パンに塗って食べ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



かづら豆腐の味噌漬

八代の山里に伝わる保存食。そのコクあるまったりとした味わいは、まるでウニやチーズのようです。お酒や炊きたてご飯が、どんどんすすみますよ。

- (かすら豆腐)
- 大豆は、3倍の水に漬けておく。(夏は10～14時間、冬は20～24時間)
  - 1の水を切り、豆すり機(又はミキサー)で、大豆の10倍の量になるように水を入れながら大豆をすりつぶして呉を作る。
  - 鍋に2と消泡剤を入れてしゃもじで混ぜ、火にかける。混ぜながら加熱し、沸騰したら5分～6分煮る。
  - 桶の中に、こし袋2枚を重ねて3を入れる。絞ると豆乳ができる。
  - 4の豆乳にニガリを2回に分けて入れる。ニガリを入れたらぐるりとしゃもじで混ぜ、ふたをして5分間置く。
  - 箱に布をして5を入れ、重石をして、約20分間水切りする。水切りができたなら、箱から取り出し切り分ける。

- (かすら豆腐のみそ漬)
- かすら豆腐1個(600g)を4本に切り分ける。(1本150g)
  - 1の表面に砂糖をまぶし、ガーゼで包む。
  - 容器に手作りのみそを入れ、2をみその中によく隠れるように入れ、冷蔵庫で40日漬けておく。
  - 3のみそ漬豆腐を取り出し、壊れないようにそっとガーゼをはずし、洗わずにそのまま薄く切って食べる。(クリーミーな和風チーズの味と香りが口の中に広がります。)

- 材料(16個分1個600g)
- かすら豆腐
    - 大豆…8kg
    - 水…108L
    - 消泡剤…55g
    - ニガリ…240g(水3Lに溶かす)
  - かすら豆腐のみそ漬
    - かすら豆腐…1個(600g)
    - 砂糖…240g
    - みそ…750g
    - ガーゼ

お料理のワンポイント

レシピ作成/亀田 宏子さん(八代市)  
 豆腐の固さは作る人によって、さまざまに仕上がります。味噌に漬けておくことで長期保存ができるので、一年中いつでも食べられます。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集



【八代の食】



ばんぺいゆのぼんたん漬け

晩白柚は、八代の特産農産物で中の果肉が白いのが特徴です。ピンク色のザボン漬けと組み合わせると配色がきれいです。八代ザボンで作るとピンク色に仕上がります。

1. 晩白柚は、上下の端の部分を持ち落とし、上から下に切れ目を入れて12分割して、皮をむく。黄色表皮をむいて中ワタの部分だけにする。中わただけの状態で重量を測り、1.5倍の砂糖を準備しておく。
2. 鍋にお湯を沸かす。別鍋に①の処理した晩白柚を入れて熱湯をかける。次のお湯が沸くまでお湯の中に浸けておき、押し洗いをして軽く絞る。この作業を3回繰り返す。
3. 砂糖に水を加えて煮立ててシロップを作る。シロップに2の苦味抜き処理をした晩白柚を入れて、中火で汁がなくなるまで煮る。
4. 3が人肌に冷めてから、最後にグラニュー糖をまぶす。

※晩白柚は苦味があるのでしっかり苦味抜きの作業を行う。

材料(晩白柚1個分)

- 晩白柚…1個
- 砂糖…下準備した皮の1.5倍量
- 水…1カップ程度
- 仕上げ用グラニュー糖…適宜

お料理のワンポイント

レシピ作成/河野 京子さん(氷川町)  
白いワタの部分にはビタミンPの一種であるナリンギンが含まれ、高脂血症や糖尿病の予防効果が期待されています。

出典：次代に伝えたいふるさとのおやつレシピ



吉野寿司

正月料理の定番で、祝いの席にも作られてきた八代ならではの伝統料理です。寿司飯の代わりにおからを使っているのが、ヘルシーでお酒のつまみにも最適。

- 作成時間目安20分 ※いわしの下ごしらえ時間は含まない
- 1. いわしは3枚におろし、皮をはぎ、薄塩をして、2時間位おく。
- 2. 1をさっと水洗いし、ザルにあげて水気をきっておく。
- 3. 2をバットに並べ、ひたひたの酢に10分位つけたあと、ザルにあげ、水気をきる。
- 4. おからをから炒りし、生姜のみじん切りを加え、Aで調味する。
- 5. 4を冷まして、俵型に握って、3のいわしで巻く。

材料(10人分)

- いわし…10尾
- 塩…適量
- 酢…適量
- おから…1kg
- 生姜…適量
- A
  - 砂糖…300g
  - 酢…100ml
  - 塩…少々

お料理のワンポイント

レシピ作成/森下 美子さん(八代市)  
新鮮ないわしを塩でしめるので、2日ほど保存できます。おからはから煎りし水分をとばして使用します。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集



シシ汁

冬は脂がのって猪肉が最もおいしい季節です。八代の坂本地区では昔から、野菜と一緒に煮込んだシシ汁を冬の栄養補給源として食べていました。

- 作成時間目安35分
- 1. 猪肉は薄く切る。ごぼうはさがきにして、アクを抜く。人参、白菜、豆腐は食べやすい大きさに切る。ねぎは小口切りにする。
- 2. 鍋に水を入れ、水から猪肉を入れて火にかけ、アクをとりながらやわらかくなるまで煮る。  
※猪肉を煮る時間は肉質により15分～45分かかかる。(若い猪肉は早く煮える)ゆでこぼしはしない。
- 3. 2にごぼうと人参を入れて煮る。
- 4. 3に白菜、豆腐を入れて煮る。
- 5. 最後に味噌で味を付け、ねぎを加える。

材料(5人分)

- 猪肉…300g
- ごぼう…1本
- 人参…1本
- 白菜…1/2個
- 豆腐…1丁
- ねぎ(お好みで)…適量
- 水…適量
- 麦味噌…大さじ3(お好みで調整)

お料理のワンポイント

レシピ作成/森下 美子さん(八代市)  
猪肉は独特の甘味があってダシもよく出て、野菜ともよく合います。しし肉は水から入れて煮ることで柔らかくなります。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集



山菜煮しめ

地元で採れた野菜や山菜を使った煮しめは、滋味あふれるごちそうです。祖母から母、母から私へと受け継がれてきた、我が家のおふくろの味です。

- 作成時間目安60分
- 1. 干し椎茸、干したけのこ、いもがら、ゼンマイ、いたどりは水にもどしておく。
- 2. もめん豆腐はしっかり水気を切り、4つ割りにして油で揚げて、揚げ豆腐を作る。かぼちゃは大きめに切り面取りをする。こんにゃく、椎茸、皮をむいた里芋に切り込みを入れる。たけのこ、皮をむいたフキ、いもがら、ゼンマイ、いたどりは長めに切る。人参は花型で抜く。
- 3. いりこ半量をサラダ油で炒め、里芋を入れる。水を加え、煮えたらAを入れて煮詰める。
- 4. 残りのいりこをサラダ油で炒め、材料中の揚げ豆腐からゼンマイまでを入れる。水を加え、煮えたらBを入れて煮詰める。
- 5. かぼちゃ、人参、インゲン豆は鍋に入れて、水から煮る。煮えたら、Cを入れて調味する。
- 6. ゆで卵を作り、殻にひびを入れてBの残り汁で煮た後、殻をとり、煮卵を作る。
- 7. 揚げ豆腐は4つ切りにし、色取りに半分に切った煮卵を添えて3～5を大皿に盛り付ける。

材料(10人分)

- いりこ…100g
- サラダ油…大さじ2
- 里芋(じゃがいも)…10個
- A
  - 砂糖…大さじ3
  - みりん…大さじ1
  - 濃口しょう油…100ml
- 揚げ豆腐…1丁
- (もめん豆腐1丁、揚げ油適量)
- こんにゃく…300g
- 干し椎茸…50g(10個)
- 干し筍…200g
- いたどり…200g
- フキ…100g
- いもがら(もどしたのもの)…200g
- ゼンマイ…200g
- B
  - 砂糖…大さじ5
  - みりん…大さじ1
  - 濃口しょう油…100ml
- かぼちゃ…350g(10切れ分)
- 人参…1本(10切れ分)
- インゲン豆…80g(10本分)
- C
  - 砂糖…小さじ1
  - 薄口しょう油…大さじ2

お料理のワンポイント

レシピ作成/高尾 扶佐子さん(八代市)  
素材によって下処理や切り方、味付け、調理の仕方を変えることが、おいしく仕上げるコツです。大皿に彩りよく盛り付けてください。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集



# ほんとに「海老めし」は私も家族も大好きな、我が家のメイン料理です。

県南地域の芦北町計石港等で水揚げされてきた石エビ。この石エビは干して乾燥され、昔から地域の各家庭で常備され料理に使われてきました。今回は、津奈木町赤崎地区の海老めしと、水俣・芦北地域の名物「寒漬け」について、地域の食の名人お二人にお話しをお伺いし、実際に海老めしを作って、寒漬けと一緒にいただきました。



【食の名人】  
岩崎美津子さん  
千々岩尚子さん（津奈木町）

## 今では年々、希少品なりつつある石エビ。大事に食べていきたいですね。（岩崎美津子さん）

津奈木地域には昔から「三飯（さんめし）」という郷土料理があります。ここ、赤崎地区の海老めし、津奈木地区の鶏めし、そして平国地区の鯛めしです。赤崎地区と平国地区は近いんですが、なぜか海老と鯛と違う食材が使われるんですね。平国漁港があるので鯛が水揚げされていたんだと思います。海老めしの材料は石エビという小さな海老で、昔はこの家庭でも手軽に手に入りましたから、各家庭で干して乾燥させて保存し、何かあるごとに料理に使っていました。それが近年はだんだんエビが捕れなくなり、私たち地元の人たちも今は干してある石エビを買っています。エビは焼いてあるものと茹



でて乾燥してあるものの2種類がありますが、焼いてあるものは出汁用に、茹でて乾燥させてあるものを海老めし用に使っています。ただ、買ったままでは使えないので、水で戻すことをお忘れなく（笑）。今ではお米に混ぜて炊くだ



けで手軽に海老めしができるセットも販売されていますのでぜひ、ご家庭で作ってみてください。

## 海老めしと並ぶ、もうひとつの名物「寒漬（かんづけ）」（千々岩尚子さん）

「寒漬」は冬の冷たい風で大根をさらしてつくる漬物で、古くから水俣芦北地域に伝わる特産品です。私の家では毎年100本ぐらいの大根を干して1年分の寒漬の材料にしてい



①まさに「おふくりの味」、海老めしのおにぎり②千々岩さんが持ってきた自家製の寒漬③これも岩崎さんが館子から作ったソーダ饅頭④笑顔いっぱいの千々岩さん

### 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！



材料のエビは水洗いして汚れなどをとって戻す



入れ過ぎて多少なくてもダメ、自分の好みの量を見つける



ゴボウをいれると香りと食感がいい



寒漬け用干し大根はここまで干すと長持ち



えびめしに使われるイシエビや、名物の足赤エビなどは「うたせ舟」という漁法が中心。

ます。干した大根を歯ごたえが残る程度に薄く切って、砂糖、濃口醤油、みりん、酢、昆布、鷹の爪少々入れて1〜2日すれば出来上がり。津奈木中学校では、寒漬けを作る授業があり、地元の食文化の技を継承する取り組みも行われていますので、今後が楽しみです。



【芦北の食】



そば団子

芦北地方では、農作業の合間に食べるおやつ「たばくまん」として以前から、よく作られていました。子どもの頃、固くなったら囲炉裏で焼いて食べていたものです。

●作成時間目安40分

1. さつまいもは皮をむいて乱切りにし、水に浸けてアクを抜く。
2. 鍋にさつまいもを入れ、塩を少々入れ、分量の水で柔らかく煮る。
3. 火を止め、手早く砂糖、そば粉を2～3回に分けて入れ、さつまいもと一緒に練り潰す(耳たぶ位の固さ)。
4. 30個に切り分け形を整え、きな粉をまぶす。

材料(30個分)

- さつまいも(皮をむいた物)…1kg
- 砂糖…150～200g
- 水…1,500cc
- そば粉…200～250g
- きな粉…300g
- 塩…小さじ2

お料理のワンポイント

レシピ作成/竹下 満子さん(芦北町)

さつまいもを柔らかく煮たら、火を止めて砂糖を加えますが、この時手早くすること。そば粉は2～3回に分けて入れ、さつまいもと合わせます。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集



地鶏めし

地鶏のだしがきいたご飯は、それだけで何杯でも食べられるほどおいしいですよ。私は器に盛ってゆでた銀杏などを飾り、おもてなし料理としてお出します。

●作成時間目安50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. 米はといで、ざるにあげておく。
  2. 鶏肉は小さく切り、Aに漬けておく。ごぼう、人参は小さくそぎ切り、干し椎茸はせん切りにする。
  3. 昆布は切り込みを入れ、だしを取る。
  4. 米と具(鶏肉の調味料も含む)と3のだし汁4カップ強を合わせ、上に鶏ガラをのせて炊き込む。炊きあがったら、鶏ガラを引き上げる。
  5. 器に盛り、銀杏などを飾る。

材料(4人分)

- 米…カップ4
- 地鶏肉…150g
- ごぼう…80g
- 人参…60g
- 干し椎茸…6枚
- 鶏ガラ…100g
- だし汁
  - 昆布…10cm角
  - 水…4カップ強
- A
  - 薄口しょう油…大さじ2と1/2
  - 濃口しょう油…大さじ1
  - 酒…大さじ2
  - ゆでた銀杏など(お好みで)…適量

お料理のワンポイント

レシピ作成/本井 ヒロミさん(水俣市)

昆布は切り込みを入れるのを忘れず。全体に鶏のだしが行き渡るように、米と具材の一番上に鶏ガラをのせて炊き込みます。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集



寒漬け

寒干し大根は生の大根を冬の冷たい風にさらして作る、芦北の特産です。その漬け物はお茶請けやご飯のお供などとして、普段から食卓にのびります。

(寒干し大根の作り方)

1. 大根は長さ70～80cmのものを収穫する。
2. 二週間位「への字」になるまで干す。
3. 大根を水洗いした後に計量して大根の重量の5～6%の重さの塩で漬けておく。(重石も同重量)
4. 大根を取り出して再びつるして1～2ヶ月乾燥させる。

(寒漬け)

1. 寒干し大根を刻み、水につけて塩抜きし、水切りする。
2. 酢以外の調味料と昆布を鍋に入れて、火にかけ沸騰させる。
3. 昆布は取り出して刻んでおく。
4. 最後に酢を加え、1と昆布をつけ込む。
5. 仕上げにごまをふる。
6. 調味液に漬けてから2～3日程度したら食べられる。

材料(大根1kg分)

寒干し大根…1kg

●調味液

- 砂糖…400g
- しょう油…3カップ
- みりん…1カップ
- 酢…1カップ
- 出し昆布…20g
- ごま…少々

お料理のワンポイント

レシピ作成/島本 トミ子さん(水俣市)

寒干し大根を、刻んだら水につけて塩抜きをして、しっかり水を切ります。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集



海老めし

芦北地域の伝統漁法であるうたせ船漁で獲れたイシエビをふんだんに使います。エビの旨みたっぷり、普段の食事はもちろん夜食にもおすすめの一品です。

●作成時間目安45分

1. イシエビは完全に殻をむいた状態で500gを水洗いする。
2. 米を洗い、通常の水を入れ、水切りしたイシエビ、薄口しょう油、酒を加え、よく混ぜて炊き込む。
3. 炊き上がった後15分程むらしてできあがり。

材料(5～7人分)

- イシエビ(生)…1kg(ムキエビ500g)
- 米…5合
- 薄口しょう油…80ml
- 酒…小さじ1

お料理のワンポイント

レシピ作成/遠山 菊江さん(芦北町)

イシエビは殻の残さずきれいにむいてから水洗いします。エビがかたよらないよう、調味料と一緒に米によく混ぜて炊き込んでください。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集



## 【芦北の食】

### 鯛めし

- 1.米は30分前に洗ってざるにあげておく。
- 2.ごぼう、人参はささがきにし、ゴボウは水につけて、あく抜きした後水気を切る。昆布はぬれ布巾で表面をふき、2~3カ所切り目を入れる。
- 3.鯛はウロコを取って3枚におろし、2~3カ所切り目を入れる。骨がついたままの方がダシが出る。頭をきれいに処理したものも入れる。
- 4.炊飯器に洗った米と普通に米を炊くときの分量の水を入れ、2の野菜と、調味料を入れて混ぜ、その上に昆布・鯛をのせて炊く。
- 5.炊きあがったら10分程おく。鯛を取り上げて、皮や骨を除き、身をほぐして、ごはんに戻して全体を軽くかき混ぜる。

材料(4人分)

鯛…400g 米…4カップ にんじん…30g ごぼう…40g  
 昆布…10cm角1枚 みりん…15cc 薄口しょうゆ…70cc  
 濃口しょうゆ…2cc 酒…30cc 化学調味料…少々

#### お料理のワンポイント

レシピ作成/福山 二子さん(津奈木町)

鯛の頭は切り落とし、二つ割にして、エラ・血合いをきれいに  
 取り除き、水洗いする。鯛の頭や骨を入れて炊くとダシが良く  
 出る。鯛が大きい場合は、2~3切れにして入れる。(鯛の下  
 の米が炊けにくい)鯛の小骨は、ていねいに取り除く。  
 お祝いの時など欠かせないものとなっている。

出典：地産地消サイト(「食の名人」食の技)

### 海老せんべい

- 1.頭を取ったイシエビは水洗いして、水気がなくなるまでキッチンペーパーなどでふき取る。
- 2.片栗粉をまな板の上にひき、粉をまぶしながら、すりこぎや包丁の柄などでたたいて平らにしていく。
- 3.平らにしたイシエビを180℃程度の油で揚げて、食前に塩をふる。

材料(約15枚分)

イシエビ(頭を取ったもの)…100g サラダ油…500cc  
 片栗粉…50g アジシオ…3g

#### お料理のワンポイント

レシピ作成/遠山 菊江さん(芦北町)

イシエビを平らにする時、くっつかないように粉をまぶしながらたたくのがポイントです。

出典：地産地消サイト(「食の名人」食の技)



かたくり饅頭

- 1.卵を泡立て器でよく混ぜ、ソーダー、ろしゃ(塩化アンモニウム)、それに砂糖を入れ、さらによく掻き混ぜる。
- 2.次にかたくり粉を入れ、よく手で練り合わせる。手の温度で程よい柔らかさになる。
- 3.ふた口で食べられる程の大きさにあんを包み、丸める。
- 4.3を蒸し器で6分程蒸す。

材料(40~50個分)

かたくり粉…400g  
 砂糖…200g  
 卵…(全卵1個+白身のみ1個分)  
 ソーダー…小さじ2  
 ろしゃ(塩化アンモニウム)…小さじ1  
 練りあん(こしあん)…500g

#### お料理のワンポイント

レシピ作成/宮内 ヤス子さん(芦北町)

手の温もりを利用してやさしく練ること。  
 冬場は部屋の中を暖かくしておく。  
 水を使わないので夏場でも日持ちがする。

出典：地産地消サイト(「食の名人」食の技)



海老出汁そうめん

- 1.水1リットルにえびと出し昆布を入れて2~3時間置く
- 2.1に下記材料の(3)~(6)を加えて炊く。
- 3.好みにより薬味(ネギのみじん切り、ミョウガ、シソ等)を添えていただきます。

材料(5食分)

(1)えび…100グラム  
 (2)みず…1リットル  
 (3)薄口しょうゆ…100cc  
 (4)砂糖…50グラム  
 (5)みりん…50cc  
 (6)三杯酢…少々  
 (7)出し昆布

#### お料理のワンポイント

レシピ作成/千々岩 尚子さん(津奈木町)

好みにより材料を調整してもよい。三杯酢を加えることにより食欲が増進し、夏の定番料理には欠かせません。

出典：地産地消サイト(「食の名人」食の技)



だご汁

熊本で広く愛されてきた郷土の味の代表格。地域や家庭によってだしの取り方や味付けはさまざまですが、煮干だしにしょう油仕立てが我が家の味です。

●作成時間目安45分 ※干し椎茸の戻し時間は含まない

- 1.干し椎茸を水に戻しておく。
- 2.鍋に水と煮干を入れて火にかける。
- 3.沸騰したらしばらくして煮干をあげる。
- 4.ごぼうは大きめのささがきにし、干し椎茸は細切りにする。里芋は大きめの乱切りにし、人参はいちょうにする。
- 5.鍋にごぼう、干し椎茸、里芋、人参の順に入れて煮る。
- 6.薄口しょう油で味をととのえる。
- 7.小麦粉ともち米の粉に水(分量外)を加えて耳たぶの硬さまで練り、だごを作る。
- 8.6の里芋が煮えたら7のだごを入れ、ひと煮立ちさせる。
- 9.もう一度味をみて調える。
- 10.お碗についだ後、小口切りのねぎをのせる。

材料(10人分)

煮干…100g 干し椎茸…10枚 ごぼう…1本  
 里芋…300g(白芋4個) 人参(中)…1本  
 小麦粉(中力粉)…300g もち米の粉…150g  
 薄口しょう油…100ml  
 水…約1200ml(汁碗×人数分)  
 ねぎ…適量

#### お料理のワンポイント

レシピ作成/瀬上 タエ子さん(水俣市)

だごは小麦粉だけでは冷えると固くなるため、もち米の粉を加えます。寒い時は煮干しを前日からつけておいてもOKです。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集



昔も今も、つぼん汁は特別なもの。  
家の教えがこの一杯に詰まっています。

人吉・球磨地域で、祭りや祝いの席、遠  
来の来客をもてなす料理として食へ継  
がれてきた、つぼん汁は、地域を代表  
する郷土料理のひとつです。昔は産の  
よつな深い器に盛られた汁が、その  
名が付いたと言われています。この  
美味しさを伝承するため、球磨地域の食  
の指導員などを統括してつづられた上村粹  
子さん(錦町)を訪ねました。



【食の名人】  
上村粹子さん(錦町)

なんでも買える時代ですけど、  
買えないものもある。そのひと  
つがつぼん汁。

私の家では、つぼん汁は行事食です。近くの神  
社の秋祭りの時には赤飯とつぼん汁を必ず作っ  
てきました。実は私は小さい頃は味噌汁が大嫌  
いでした(笑)。でも、母の里に行くとつぼん汁  
がよく作ってあって、私はこれが好物。ついお  
代わりをするわけですが、母からこう言われま  
す。「味噌汁は何杯でもお代わりしていい。けれ  
どつぼん汁はお膳の中の料理の一品。お代わ  
りは出来ないのよ」と。つまり、御膳に載ってい  
るのが一人前として配されたもの。お膳の肴を  
お代わりするのは失礼なことであると。そんな  
風に言い聞かせられてきましたから、私にとっ  
てつぼん汁は母の教えとともにある特別なも  
のとなっていました。



す。また、つぼん  
汁は基本、お煮  
しめと共に出さ  
れますが、それ  
は、煮しめの材  
料を切った後に  
残った、野菜や  
鶏肉などの端切  
れも汁ものにし  
て全て残さず食  
べる先人の知恵



です。だから今でも汁に入れ  
る材料はとも小さく切り  
揃えます。見た目以上に手  
間のかかる料理ですが、その  
分、いろんな想いが伝わる素  
晴らしい郷土料理です。

赤飯には小豆は使いません。皮が  
破れず縁起の良い「ささげ豆」を  
使用します。

私は赤飯を作るときは小豆ではなく、「ささげ  
豆」を使います。どちらもおく似ていますが、さ  
さげ豆は小豆に比べ色が濃く、目の部分が黒い  
のが見た目の違い。でも一番の理由は、炊いても



①ささげ前を使った赤飯は縁起物。②紅白を模した酢の物。これも祝の気  
持ちを込めたもの③ささげ豆。小豆に似ているが違う④出来上がった、具  
沢山なつぼん汁

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！



材料は全て小さくカット



イリコは頭と腹をとって使う



赤飯は蒸し上がる前に一度、水につける



おいしく蒸し上がった赤飯



上村さんの家のお膳で供された当日の試食。おもてなしの心  
が伝わります。



【球磨の食】



柚餅子

球磨地方に古くから伝わる保存食です。柚子の採れる時期には農家ではよく見かける風景でした。

1. 柚子の中身をくりぬく。
2. 味をつけた味噌に唐辛子、ごま等を入れ1に詰める。
3. できた2を蒸す。
4. 3を3ヶ月自然乾燥させる。

材料(200個分)

- 柚子…200個
- 落花生…600g
- 味噌…20kg
- 水…1000cc
- ごま…300g
- 砂糖…5.5kg
- 生姜…900g
- 唐辛子…10g

お料理のワンポイント

レシピ作成/星原 陽子さん(湯前町)  
各家庭の味があると思いますが、ごく一般的なこの地方の作り方です。天候に左右され、柚子の確保や乾燥の度合いには長年の経験を必要とします。

出典：地産地消サイト(「食の名人」食の技)



あん入りちまき

人吉・球磨地方の行事食として、男児の初節句には成長を願って作られてきたちまきです。団子の中にあんを入れ「あん入りちまき」として食べられてきました。

1. Aの材料を耳たぶの固さにこねて、ぬれ布きんをかけて2~3時間寝かせておく。
2. 竹の皮は水に浸して柔らかくしておき、水気を切って根元の方を2cm位切り落とし、できあがりの形に折って重しをのせておく。
3. Aの生地とあんを3等分に分ける。
4. 竹の皮に片栗粉をしっかり塗る。生地を1cmの厚さに広げ、中央に棒状のあんをのせ、巻きすしの要領で巻く。形を整えて中央両端と3ヶ所を皮を裂いたひもで結ぶ。
5. 4を強火で20~30分蒸す。
6. 冷水につけて5分程冷やすと皮がよくはずれる。

※竹の皮に片栗粉をよく塗りつけ、蒸した後に冷水で冷やすとはがれ易くなる。

材料(3本分)

- A
  - 小麦粉(中力粉)…1カップ
  - もち米粉…3カップ
  - 塩…少々
  - ぬるま湯…2~3 カップ
- 竹の皮…3枚
- あん…500g
- 片栗粉…大さじ3

お料理のワンポイント

レシピ作成/本村 イサ子さん(あさぎり町)  
竹の皮には、抗菌作用や鮮度保持力があり食品の保存に優れています。

出典：次代に伝えたいふるさとのおやつレシピ



あゆの姿寿司

球磨川の清流で生まれた鮎は、さわやかな香りを持つ逸品です。その球磨川の鮎を一匹まるごと使った寿司は、見た目もインパクトがあります。

1. 鮎は腹を開き、内臓と中骨、腹骨を取り除き、辛目に塩漬けて4日~5日おく。
2. 塩漬けにした鮎を米のとぎ汁に2時間位浸けて塩抜き後、よく水洗いして、キッチンペーパーできれいに拭く。
3. Aを混ぜて甘酢を作り、鮎を入れて1時間浸しておく。
4. 米は硬めに炊きあげ、塩小さじ1をふり、混ぜて冷ます。
5. Bの調味料を合わせ、4に加えて混ぜ、寿司飯を作る。鮎の水気を切って、キッチンペーパーで水分を拭き取る。寿司飯を10等分して鮎に包み、形を整え、切って盛りつける。

材料(10匹分)

- 米…2.5合
- 鮎…10匹
- 塩…適量
- 米のとぎ汁・柿の葉…適量
- A(鮎の下漬)
  - 酒…大さじ2
  - 砂糖…70g
  - 酢…大さじ1
  - 水…大さじ1
- B(寿司飯)
  - 酢…大さじ1
  - 砂糖…50g
  - 塩…小さじ1

お料理のワンポイント

レシピ作成/牧山 規矩子さん(相良村)  
鮎の塩抜きは米のとぎ汁に2時間浸して行いますが、もし柿の葉が手に入る場合はとぎ汁に柿の葉も加えて塩抜きしてください。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集



つぼん汁

もともと秋祭りの時に供されていましたが、現在はお正月や祭り、祝事などで作られます。深い壺に汁を盛り付けていたところから、つぼん汁という名前が付けました。

- 作成時間目安30分 ※干し椎茸の浸漬時間は含まない
- 1. 干し椎茸は水で戻しておく。
- 2. 材料は同じ位の大きさのサイコロ状に切る。
- 3. 鍋に水を入れ、人参・焼き豆腐を除く材料を加え、野菜が少し煮えたら人参を加えて加熱する。
- 4. 煮立ったらAを入れ、最後に焼き豆腐を加えて味をととのえる。

材料(10人分)

- 地鶏肉…300g
- 干し椎茸(中)…中10枚
- 里芋(中)…中8個
- ちくわ…2本
- こんにゃく(中)…中1枚
- 人参…1本
- 焼き豆腐…1丁
- 水…カップ10

●A

- 淡口しょう油…カップ1/4
- 濃口しょう油…カップ1/4
- 酒…少々

お料理のワンポイント

レシピ作成/上村 粹子さん(錦町)  
材料は同じ大きさのサイコロ状に切ることで食べやすく見た目もきれいに。材料を煮る際、アクをていねいに取るようにしましょう。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集

レシピ動画はこちらから





## 【球磨の食】

### 猪肉のうま煮

●作成時間目安50分

- 1.猪肉は一口大に切り、ぬるま湯で2回位、血を絞るようにきれいに洗う。
  - 2.里芋、人参、こんにゃく、椎茸はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
  - 3.鍋に猪肉を入れ、ひたひたの水を加えてあくを取りながら軟らかくなるまで煮る。(肉質により煮る時間が異なる)
  - 4.3に2を入れ、砂糖、しょう油、みりん、調味料の順に入れて煮る。
  - 5.最後に斜め薄切りにしたねぎを入れて仕上げる。
- ※焼いた餅を入れてもおいしいです。

材料(5~6人分)

猪肉…500g 里芋…12個 人参…2本 こんにゃく…2枚  
 椎茸…12枚 ねぎ…4束 砂糖…50g しょう油…150ml  
 みりん…50ml 調味料…少々

#### お料理のワンポイント

レシピ作成/元田 房子さん(人吉市)  
 猪肉はぬるま湯でよく洗った後、水から火にかけ柔らかくなるまで煮ることで、野菜の旨みや調味料と味がなじんでおいしくできます。

出典:くまもとのふるさとの食レシピ集

### 山スルメのきんぴら

- 1.干しタケノコは柔らかくゆでもどしておく。
- 2.ゆでもどしたタケノコは8cm位の千切りにしておく。
- 3.濃い目のだし汁でタケノコを炊き砂糖、みりん、薄口醤油で味を整える。
- 4.煮汁が少なくなったら切干しきくらげを入れて煮含める。

材料(6~7人分)

干しタケノコ…150g 切干しきくらげ…30g  
 だし汁…カップ5杯 砂糖…50g 薄口醤油…100cc  
 塩…小さじ1/2 酒・みりん…各大さじ1

レシピ動画はこちら



#### お料理のワンポイント

レシピ作成/大無田 トミ子さん(球磨村)  
 ゆで戻したタケノコは、切り方を揃える。  
 切干しきくらげは水に戻さず、煮汁が少なくなったら加えると歯ごたえがある。だしをきかせてうす味で煮含める。

出典:地産地消サイト(「食の名人」食の技)



ねったんぼ

さつまいもはデンプンが豊富で、エネルギー源として適しています。また、さつまいもに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいという特長があります。

- 1.さつまいもの皮をむき、薄めに切って水にさらす。
- 2.厚手の鍋にさつまいもとひたひたの水を入れて煮る(10分程度)。
- 3.さつまいもの上に洗ったもち米を広げ、弱火で炊く(10分程度)。
- 4.火を止めしばらく蒸らした後、しっかり潰す。
- 5.砂糖と塩を入れ、全体がなめらかになるようにしっかり混ぜる。
- 6.皿に入れ、きな粉と黒砂糖をまぶす。

※さつまいもが焦げつかないように弱火で煮る。

※火を止めてから十分蒸らす。

材料(10皿分)

さつまいも…1kg  
 もち米…1.5カップ  
 砂糖…1カップ  
 塩…少々  
 きな粉…適宜  
 黒砂糖…適宜

#### お料理のワンポイント

レシピ作成/高田 悦子さん(あさぎり町)  
 身近にある材料で鍋一つで手早く作れるおやつです。

出典:次代に伝えたいふるさとのおやつレシピ



あくまき

球磨地方は雑木が豊富だったので、良質の木の灰汁(あく)が手に入りやすく、あくまきは戦国時代から作られていたと言われるほど、歴史のあるおやつです。

●作成時間目安約5時間 ※もち米の浸漬時間は含まない

- 1.もち米は洗って灰汁に一晩浸す(灰汁は当日作ったものを使用する)。
- 2.翌朝ザルに上げて水切りをする。
- 3.竹の皮を洗い2をカップ1杯分を包んで竹皮ひもで結ぶ。
- 4.鍋に湯を沸かし、その中に3を入れて4時間位ゆがき、ザルに上げて冷やす(もち米の芯まで火が通るよう、たっぷりの湯で十分に加熱する)。

※灰汁(あく)水は、木灰やわら灰を水に浸して上澄みをすくった液のことです。アルカリ性で殺菌効果があるため、あくまきは保存食として作られていました。

材料(12個分)

もち米…1升  
 灰汁(あく)…約2リットル(竹灰利用)  
 竹の皮…12枚  
 ひも状の竹の皮…12本

レシピ動画はこちら



#### お料理のワンポイント

レシピ作成/有蘭 浅子さん(多良木町)  
 竹の皮は乾燥させて保存しておくといでしょう。また、砂糖を入れたきなこをまぶしていただくと、よ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



なが

地元のお祭や行事、さらに農作業の時や子どもの運動会などにも作られていたおやつ。家庭によっていろいろな作り方があり、私も自分なりに工夫しています。

●作成時間目安1時間 ※蒸しつき時間は含まない

【下準備】あんこを炊いておく。ヨモギはゆでて、細かく刻んでおく。

- 1.うるち粉に塩を少し入れ、熱湯を加えてこねる。
- 2.蒸し器にちぎりながら入れ、約1時間蒸す。
- 3.石臼で杵づきし、ヨモギを加えて15分~20分つく。
- 4.熱湯で濡らした布巾の上で生地を伸ばし、型に合わせて切り、あんこを入れ作り上げる。
- 5.きな粉をまぶしてできあがり。

材料(50個分)

うるち粉…1.2kg  
 塩…少々  
 お湯(熱湯)…800ml  
 ヨモギ…カップ1  
 ●あんこ  
 小豆…600g  
 砂糖…1kg  
 塩…少々  
 きな粉…500g

#### お料理のワンポイント

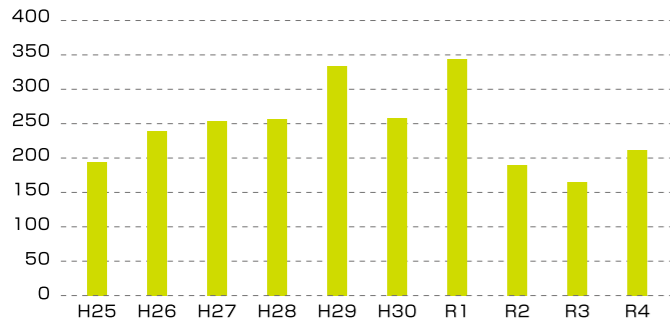
レシピ作成/高田 悦子さん(あさぎり町)  
 生地は石臼でよくつことにより、キシキシとした独特の食感がでておいしく仕上がります。生地を広げるふきんは目のつまった絹布がおすすめ。

出典:くまもとのふるさとの食レシピ集



●小中学校や高校への食育・食文化伝承活動

食の名人による学校関係における活動回数



●イベントでの県産農産物のPR・販売、交流会



農山漁村に根ざした食文化の伝承、  
地産地消・食育の推進、地域産物の利活用の  
促進に大きな役割を果たしています。

「くまもとふるさと食の名人」

熊本県では、多彩な農林漁業が展開され、恵まれた農林水産物を食材として、その風土に根づいた伝統料理が生まれ、地域の重要な食文化として伝承されています。

しかし、食生活や食行動の変化により、食文化の喪失等が見られる中で、地産・地消の理念に立ち、安全、安心で新鮮な食材によるくまもとの食文化を再構築して、広く県民に情報発信し健全な食生活を実現することが求められています。

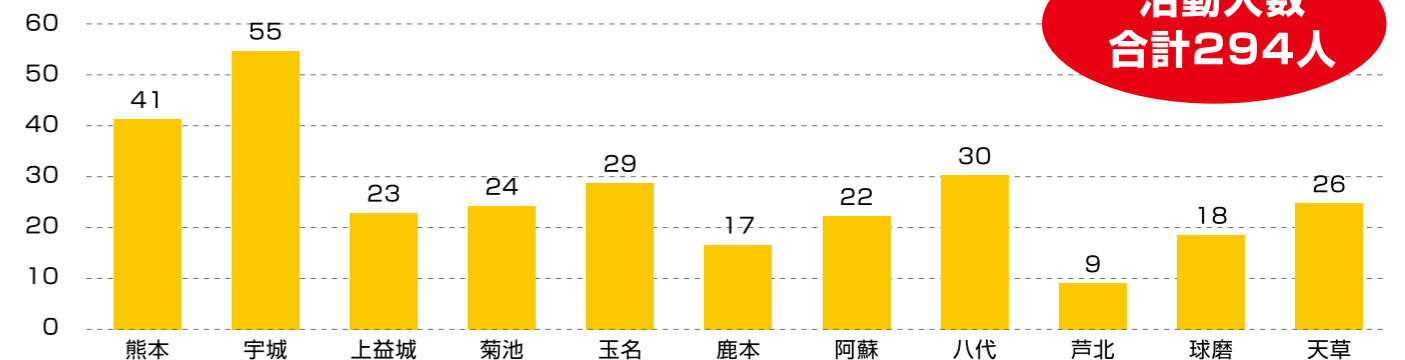


食の名人相互の研修会

このため、県下各地域で郷土の伝統料理等について、卓越した知識・経験・技術等を有し、伝承活動等に取り組んでいる者を「くまもとふるさと食の名人」(以下「食の名人」という。)として認定し、地域での食文化発信の拠点として、くまもとの食の普及啓発活動を展開することとしています。

「食の名人」認定制度は平成13年度から始まり、県全体で294名(令和6年3月現在)が活動しています。県内各地で、郷土料理教室、食農講話、消費者との交流等の活動を行っています。

■地域別「くまもとふるさと食の名人」(R6.3月現在)



活動人数  
合計294人



## 郷土料理各種資料の作成

熊本県では郷土料理に関するさまざまな資料を作成しています。

おやつに特化した「次代に伝えたいおやつレシピ」をはじめ、地域の代表的な料理をとりまとめた「くまもとのふるさとの食レシピ集」、食文化と季節の行事を紹介する「くまもと食の歳時記」などの冊子を発行しています。

また、「くまもとの味遺産」(vol.1～3)には、各地域の名人の技術を動画で記録しています。



●H26くまもとのふるさとの食レシピ集(上・下)



●H27くまもとふるさと食の歳時記 (R2ダイジェスト版)



●H25次代に伝えたいふるさとのおやつレシピ



●くまもとの味遺産(vol.1～3)



## 地元の特産品を活用した加工品の開発

「くまもとふるさと食の名人」は、地域の特産品を活用した新しい料理や加工開発研究に取り組んでいます。県内各地の特色ある農林水産物で開発した加工品は、地域の物産館や直売所で商品として販売されています。



## くまもとふるさと食の名人」ブランドマーク

熊本県では、「くまもとふるさと食の名人」の皆さんの活動や商品を、広く知っていただくため、「くまもとふるさと食の名人ブランドマーク」を作成しています。

食の名人が活動時に着用している“オレンジ色のエプロン”と“くま”を組み合わせたデザインです。「食の名人」であれば、どなたでも使用できます。



食ふるくまのるまさと人



食ふるくまの名さと人



くまもとふるさと食の名人

(4種類あります)



くまもとふるさと食の名人



## 郷土料理が伝える地域の食文化

### 麺棒の代わりに包丁で押し延ばす 「押し包丁」



押し包丁は、本渡・有明地域で親しまれている郷土料理で、ごぼう、大根、にんじん等の根菜類をだし汁で煮込んだ中に、小麦粉で作った麺が入った汁物

である。生地を包丁で押し延ばして、切って作ったことからその名がつけられたと言われている。麺は下茹でせずに、他の具材と一緒に煮込む。だしはあぶった鰯や焼きあご、焼いたガラカブなど家庭によって様々で、醤油味や味噌味がある。元々、食事が足りない時のご飯の足しとして食べられていたため、麺が多く野菜はあまり入れずに作っていた。腹持ちが良く、エネルギー補給に欠かせない一品である。冬場に食べると体の芯から温まり、寒い冬を元気に乗り越えられるので、今でも人が大勢集まる時によく作られる郷土料理である。

### 危険な美味しさ？緑起物の練り物 「ばくだん」

天草市の最南端に位置する牛深は、古くから漁業が盛んな港町である。新鮮な魚介類が手に入るため、水産加工食品も豊富にある。ばくだんは、長崎から伝わった料理で、「竜眼」や「アルマド」とも呼ばれている。牛深地域では、古くからお祝の席やお正月、運動会のお弁当などの特別な日には、必ずばくだんを食べていた。食紅で着色したゆで卵を1個丸ごと魚のすりみで包み、油で揚げる。切ると卵の黄色、白色、食紅の赤色、すりみの白色、茶色のコントラストが色鮮やかである。そのまま食べたり、マヨネーズをつけたり、おでんの具、酒の肴として、日常生活においても食べる機会が多い。牛深地域で愛され続けている郷土料理である。



### まさに天草地方のソウルフード 「こっば餅」

天草地域では平地が少ないため米の収穫量が少なく、昔からやせた土地でもとれるから芋(さつまいも)を多く栽培していた。そのため、がね揚げやからいも餅など天草ならではの芋料理があり、その代表的なものがこっば餅である。晩秋になると、各家で収穫したから芋を輪切りにして茹で、1か月ほど天日干しした「蒸しこっば」を作る。干すことで水分が抜けて甘味が増し、一年中利用可能な加工品となる。

こっば餅は、こっばを蒸して小さくつぶしたものと、蒸したもち米、砂糖を合わせて搗き混ぜたものである。から芋の甘味とやわらかな食感が特徴である。そのまま食べたり、きな粉をまぶして食べたりする。日にちが経ち固くなっても、焼くと甘味があるので、美味しく食べることができる。



### 冠婚葬祭からおやつにまで登場する 「がね揚げ」

「がね揚げ」は、からいものせん切りの天ぷらのことである。からい目を太目の拍子木切りにし、しょうがで香りをつけ、砂糖を加えた甘めの衣で揚げたのである。小麦粉を水の代わりにビールで溶いて作る家庭もある。

「がね」とはカニ(渡り蟹)のことを意味し、揚げた姿がカニの足に見えることから「がね揚げ」と呼ばれている。魚の代わりにからい目を利用した「がね揚げ」は、精進料理としても利用されてきた。また、「がね揚げ」は別名「つけ」ともいい、祝いの席などでは「がね揚げ」、仏事では「つき揚げ」と呼ばれた。祭り等の時は、うこん粉を入れて、色よく仕上げ盛付けられた。現在は冠婚葬祭の席だけでなく、普段の食事やおやつとしても食べられている。



## 郷土料理の背景と特長

# 【天草地域】

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

## 豊かな海と畑の幸を活かした食文化

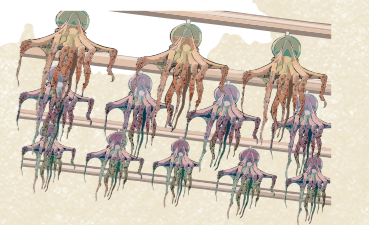
海に囲まれた天草地域では、他の熊本県内とは異なる独特の食文化が生まれた。天草では、魚介類を刺身にして食べるのは当たり前だが、夏場は海水温が高いため、生ではなく干物にして食べた。特に、有明町ではたこ漁が盛んで、竹竿に並べてぶら下げられた干しこは夏の風物詩といわれていた。干しこにして保存し、たこ飯や五分漬けなどに入れていただく。

一方、海産物に恵まれた天草地域であるが、米作りには適さなかったため、からいもの栽培が古くから行われた。厚めに切ったからいも硬めにゆで、干したものを「こっば」と呼ぶ。そのこっばを餅と一緒に焼いた「こっば餅」は長崎県の食文化の影響であろう。また、からいもを細切りにして、小麦粉の衣を付けて揚げる「がね揚げ」は、仏事に魚の代わりに食べられてきた。

その他、ユネスコの世界遺産に登録された崎津地区には、琉球王国から伝えられた「杉ようかん」や教会の神父が孤児に食べさせたことが始まりという「せんだご汁」という郷土料理が残っている。



天草地域



### 天草地域の旬の食材

【春】 ● 晩柑 ● みずいか ● きびなご ● ばれいしょ ● たまねぎ ● 不知火(柑橘) ● 真鯛 ● あさり貝 ● 甲いか

【夏】 ● きびなご ● オクラ ● びわ ● 早場米 ● いさぎ ● 車エビ ● たこ

【秋】 ● みかん ● さつまいも ● ビーマン ● がさみ(渡り蟹) ● しいら

【冬】 ● ほんかん ● コノシロ ● たらこ ● フリ ● レタス ● このしろ ● ひらめ

### 祭り・伝統行事と食べ物等

- 各種慶弔(ぶえん寿司、せんだご汁、鯛の活きづくり、このしろの姿寿司、たこ飯、かんでん)
- 初午(つき揚げ、煮しめ、大根なます)
- お彼岸(餡入り彼岸だご、ねったんぼ、ソーダ饅頭)
- 早苗ぶり(刺身盛り、煮しめ、つき揚げ、寒天)
- 虫追い(つき揚げ、すり身天ぷら、酢のもの)
- お盆(盆だご、煮しめ、つき揚げ、ところてん、ソーダ饅頭)
- 八朔(米の粉饅頭)
- 秋の祭り(餡餅、からいも餅、さば寿司、甘酒)

### 天草地域の主な郷土料理

- 押し包丁 ● せんだご汁 ● 杉ようかん
- ばくだん ● プス焼き ● ぶえん寿司
- 鯛そうめん ● ぶたあえ ● たこ飯
- 六兵衛 ● こっば餅 ● がね揚げ



# 天草の郷土料理「せんだご汁」の「せん」は、繊維（でんぷん）のこと。

世界遺産に登録されている天草・崎津集落の中心にある崎津協会。そこへと続く路地で土産物店を営む幸川さんご夫婦に、「天草名物の、せんだご汁」と崎津名物杉ようかんのお話をお聞きしました。せんも素材ながり手じんの味のいたあひれる郷土の名物でした。

### その昔、この崎津の山の上にあった孤児院のフェリエ神父が広めたスープ。

調べてみると孤児院があったのは明治16年頃とということなので、それ以降にこの崎津集落の人々に伝えられたということになりますね。以来、もてなし料理ではなく、ほとんどの家で家庭料理として作られ、食べられてきました。もともと天草は米が少なく芋の栽培が多く、出荷できないクス芋を使うにはもってこいの料理だったわけですね。崎津ではカライモではなく、ジャガイモを使います。ちなみに天草の西海岸の方はカライモを使います。古い言い方ですが、崎津ではジャガイモのことを「異人からいも」と言います。南蛮渡来的な香りが残っていますよね。また、今でこそ蒲鉾やすり身を入れることも多くなりましたが、本来は玉ねぎとワカメぐらいいしに入れていましてした。漁師町ですから質素な日常食だったわけですね。私は母から受け継いだのですが、今の若い方はあまり作らなくなり



ましたね。できれば家庭だけでなく、天草の食堂やホテル等でも食べられるようになればいいですね。

### 天草産の材料だけで作った「天草謹製杉ようかん」(ご主人の幸川壽之さん)

由来は古く1790年に徳川家斉の就任祝いに薩摩を目指していた琉球王国の船が時化に合って難破したのを崎津の人々が助け、そのお礼に船の水夫さんが伝授したと伝えられています。



①もうひとつの店の名物「揚げパン」②手づくりのイチジクジャム。天草はイチジク発祥の地とされています。③壽之さんは毎日、調理場に立ちます④最後に杉の葉をのせて杉ようかんの完成

### 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！



ジャガイモは「生」をすり卸します



すったら布巾で絞ります



しぼり汁からでんぷんを取り出します



絞った繊維に加え混ぜて団子にします



ます。まあ、杉の葉を添えることからの名前だと思えますね。平成20年には、天草の地産地消の産品として「天草謹製」認定を受けました。紅色はドラゴンフルーツの果汁です。全て地元食材で作るため、この色を出す素材探しに2年もかかりました。

食の名人のこだわり



【食の名人】  
幸川マキエさん  
壽之さんご夫婦(天草市)



## 【天草の食】



がねあげ

天草地方では蟹のことを「ガネ」と言い、ガネの足の形に似ていることからこの名前が付けられました。法事の時など精進料理として食べられていたそうです。

### ●作成時間目安30分

1. さつま芋の皮をむき、1cm角の拍子木切りにして水にさらす。
2. 1の芋の水気を拭いて、小麦粉をまぶす。
3. ポウルにAをよく混ぜ合わせ、芋にまんべんなく付ける。
4. フライ返しの上で3を数本まとめてカニの形に整えて、170℃の油で揚げる。

### 材料(4人分)

さつま芋…600g  
小麦粉…200g

### ●A

卵(小)…1個  
砂糖…50g  
塩…6g  
アルコール類(酒、ビールなど)…20ml  
生姜(千切り又はみじん切り)…6g  
水…100ml  
揚げ油…適量

### お料理のワンポイント

レシピ作成/野中 千恵子さん(天草市)

生姜を香り付けに使います。さつま芋は拍子木の形にカットして、蟹の足に見えるように、油で揚げます。焦がさないよう油の温度には注意。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集



きだこ鍋

きだこは天草の方言でウツボのことで、冬は脂がのっておいしいですよ。しかも、コラーゲンたっぷりなので、特に女性にはおすすめです。

### ●作成時間目安30分

1. きだこの身を一口大に切る。
2. ジャがいも300gはすり下ろして、布でこし、しばらく静置して上澄み液を捨てデンプンをとっておく。
3. 残りのじゃがいも300gは皮をむき、乱切りにして茹でる。
4. 茹で上がったじゃがいもは、裏ごしにかけて2のデンプンを混ぜて団子にする。
5. 4の団子は、食べやすいように切っておく。玉ねぎ、椎茸、深ねぎも食べやすい大きさに切る。
6. 鍋に水と、きだこを入れて、強火にかける。沸騰する直前にアクをすくい取り、中火で3分程度煮る。
7. 火を強めて沸騰させ、椎茸、しめじ、玉ねぎ、深ねぎ、5の団子の順に入れる。
8. 再び鍋が沸騰してから、味噌を溶きながら入れ、最後に砂糖を加える。

※きだこをおろすのは難しいのでプロに頼むこと

### 材料(5人分)

きだこ(ウツボ)の身…300g ジャがいも…600g  
玉ねぎ(大)…1個 椎茸…5枚 しめじ…1袋  
深ねぎ…2本 みそ…300g 砂糖…小さじ1  
水…1.5ℓ

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/宮木 コリ子さん(天草市)

骨を丁寧に取り除くことが大切。きだこは必ず水から火にかけ、だしをとります。だし汁を吸ったじゃがいもの団子もと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



杉ようかん

約220年も前に琉球王国より伝えられ、お土産にも人気の崎津名物です。杉の香りがふんわりして、白と鮮やかなピンクのコントラストがきれいです。

### ●作成時間目安50分

1. あんこは、煮た小豆をミキサーにかけ、袋に入れ水にさらし、他の材料を入れて、1時間程練り込む。これを20等分しておく。
2. 1うるち米粉を耳たぶ位の硬さになるまで、お湯で捏ねる。
3. 2を蒸し器で蒸す。
4. 3を臼に移し、粘り気がでるまで杵でつく。
5. 4を一握り取り(20等分目安で)、ぬれ布巾を敷いた台の上で延ばし、あんこを入れ、上下を折り曲げて両端を整える。
6. 5を蒸し器に入れて再度蒸す。
7. 6を取り出し、ドラゴンフルーツの果汁で朱線を2本入れ、杉の葉を上下に付けて出来上がり。

### 材料(20個分)

うるち米粉…800g  
お湯…1000ml  
ドラゴンフルーツ果汁…少々  
杉の葉…適量

### ●あんこ

小豆…1.6kg  
砂糖…2.5kg  
水…1300ml  
水あめ…75g  
塩…60g

### お料理のワンポイント

レシピ作成/宰川 壽之さん(天草市)

最初に蒸した生地は、臼で粘り気がでるまでつくこと。再度蒸す時には、餅の表面に気泡ができる寸前で火を止めるようにしましょう。

出典：くまもとのふるさとの食レシピ集



せんだご汁

1,600年前にオランダの宣教師から伝えられた料理が、現在まで伝承されており、教育現場では食育活動として、地域ではふるさとの味として親しまれる「せんだご汁」の伝承活動に取り組む。

1. 昆布、いりこで出しを取る。
2. わかめを水で戻しておく。
3. 玉ねぎを薄切りにする。
4. 異人唐芋(ジャガイモ)の皮をむき、摩り下ろして布巾で絞る。絞った粕はそのまま布巾に入れておく。絞り汁は5~10分そのまま置いておくと、水分と澱粉に分離する。
5. 絞り粕と沈殿した澱粉を一緒にこね合わせる。一口大の平べったい団子を作る。
6. 出しを入れて沸騰した鍋にわかめ、玉ねぎと団子を入れて薄口しょうゆで味を調える。

### 材料(4人分)

異人唐芋(ジャガイモ)…中2~3個(約500g)  
水…800cc 昆布…20cm いりこ…10匹(大)  
わかめ…少量 玉ねぎ…中1個 薄口しょうゆ…大さじ1.5杯

### お料理のワンポイント

レシピ作成/宰川 マキエさん(天草市)

絞った粕は袋に入れて、空気に触れないようにする(変色防止)。団子を入れて沸騰したら、火を止める。団子が崩れてしまうので、鍋の中をかき回さない。

出典：地産地消サイト(「食の名人」食の技)



【天草の食】



こっぱ餅

天草地域の特産の一つであるさつまいもを利用した、代表的なおやつがこっぱ餅。農家の保存食やお土産として、昔から各家庭で作られてきました。

●作成時間目安50分

- 1.もち米を洗い、一晩水に浸けておく。
- 2.こっぱを水で洗って、ザルに上げ、半日程置く。
- 3.もち米とこっぱを別々に蒸して、それぞれを潰す。
- 4.臼に3を入れてつき、よく混ぜ合わせてから砂糖・塩を加え、更に良く混ぜ合わせる。
- 5.もろぶたに4を取り上げて、4cm位の厚さに伸ばし、固まったら適当な大きさに切り分ける。

※こっぱは皮をむいたさつまいもを1~2cmの輪切りにしてワラに刺してゆで、天日に干して乾燥させたもの。

材料(25個分)

- もち米…1升5合
- こっぱ(乾燥さつまいも)…3kg
- 黒砂糖…1kg
- 白砂糖…1kg
- 塩…大さじ1

お料理のワンポイント

レシピ作成/吉永 三代子さん(天草市)  
もち米とこっぱは別々によくつぶし、混ぜあわせる。

出典:くまもとのふるさとの食レシピ集



たこ飯

海岸沿いの風にゆれる干しだこは、天草の夏の風物詩で、古くから暑気払いなどに、タコを食べる習慣がありました。

●作成時間目安60分

- 1.米は洗ってざるに上げておく。
- 2.ゆでたこは小口切りにする。
- 3.ごぼうはささがきにしてアクをぬく。
- 4.水でもどした椎茸と人参は大きめのみじん切りにする。
- 5.米と2~4を炊飯器に入れ、Aを加え5.5合~6合の目盛りまで水を入れて炊く。

材料(5~6人分)

- 米…4合
- ゆでたこ…150g
- ごぼう…50g
- 干し椎茸…2枚
- 人参…50g
- A
  - うす口しょう油…大さじ5
  - 酒…大さじ2
  - みりん…大さじ1
  - オリーブオイル…小さじ2

お料理のワンポイント

レシピ作成/吉田 陽子さん(天草市)  
生のたこを使う場合は塩もみをしてから、塩ひとつまみを入れたお湯でゆでると、ぬめりと生臭さが取れます。ゆでだこは冷凍保存もOKです。

出典:くまもとのふるさとの食レシピ集



ぶえん寿司

松島町の郷土料理として、お祭や結婚式などの祝いの席には必ずこの寿司が作られていました。数種の魚と野菜がたくさん入って華やかな一品です。

●作成時間目安180分 ※食材の浸漬時間は含まない

- 1.米は洗って30分おき、洗った米と同量の水で炊く。
- 2.魚は3枚におろし、皮を付けたまま、小さく切って塩20gをまぶしておく。(1~2時間位おく)
- 3.その後、Aの中に漬けておく。魚が酢で白くなる方がよい。
- 4.人参・ごぼうはささがき、干し椎茸・干し大根は戻してみじん切りにする。
- 5.鍋にBの調味料を入れて火にかけ、4を入れて煮詰める。
- 6.ご飯はすし桶に取り上げ、熱いうちに合わせ酢を混ぜ、5を加えて混ぜる。
- 7.6のご飯が少し冷めたら酢に漬けておいた魚をザルにこして汁気を切り、ご飯と混ぜる。軽く押して上にねぎとごまをふって出来上がり。

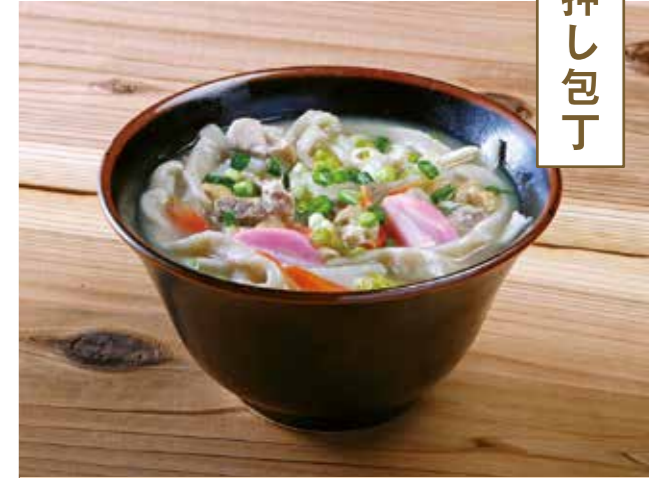
材料(10人分)

- 米…1升
- 生魚
- タイ、チヌ、スズキ
- コノシロ…500~700g
- 人参(中)…1本
- ごぼう…1本
- 干し椎茸…6枚
- 干し大根…30g~40g
- ねぎ…少々
- ごま…少々
- A
  - 酢…カップ1/2
  - 砂糖…80g
  - しょうが…少々
- B
  - 醤油…カップ1/2
  - 砂糖…30g
  - 酒…少々
- 合わせ酢 ※合わせておく
  - 酢…220ml
  - 砂糖…260g
  - 塩…30g

お料理のワンポイント

レシピ作成/宮崎 寛子さん(上天草市)  
魚は皮をつけたまま小さく切ること。魚の身が白くなるくらいまで、酢に漬けておくこと。すし飯が少しさめてから魚を加えましょう。

出典:くまもとのふるさとの食レシピ集



押し包丁

魚や野菜など具たくさんで、冬場に食べると体の芯から温まります。我が家ではご飯が足りない時や、人が大勢集まる時によく作ります。

●作成時間目安90分

- 1.小麦粉に、塩を加えたぬるま湯(2%程度)を加えながらよく捏ね、2~3時間から一晩寝かせる。
- 2.打ち粉をしながら麺棒で5mm程度までのばし、幅1センチに切る。
- 3.大根、人参はいちょう切り、ごぼうはささがき、白菜、里芋、油揚げは食べやすい大きさに切る。
- 4.鍋に水を入れ、あご、昆布、干し椎茸(水で戻しておく)をよく煮出して取りだし、干し椎茸は一口大に切る。
- 5.鍋に根菜、麺、その他の材料、調味料の順に加え、味を見ながら調味する。
- 6.具が煮えればできあがり。あさつきとゆず胡椒はお好みで。

材料(5人分)

- 麺
  - 小麦粉…200g
  - 水…100ml
  - 塩…適量
- 具
  - 干し椎茸…2個
  - 大根…1/3本
  - 人参…1/2本
  - ごぼう…1/2本
  - 白菜…2~3枚
  - 里芋…2個
  - 油揚げ…1枚
  - かまぼこ…10切れ
- だし汁
  - 焼きあご…5尾
  - 昆布…10cm
  - 水…1.5L
  - 薄口しょう油…50ml
  - みりん…20ml
  - 酒…20ml
- 薬味
  - あさつき(小口切り)…少々
  - ゆず胡椒…適量

お料理のワンポイント

レシピ作成/谷端 ムツ子さん(天草市)  
本来は麺棒ではなく、包丁で生地を押して伸ばしてうどんのようにします。下ゆでせずに、他の具材と一緒に煮込んでください。

出典:くまもとのふるさとの食レシピ集