

## 2. 食の技

### ナスのゴマカツ

熊本市 中村 昭子

#### 材料（4人分）

ナス	2本
小麦粉	適量
揚げ油	適量
レモン	1/2個
卵	1個
水	1/4カップ
小麦粉	3/4カップ
パン粉	1カップ
いりごま	1/3カップ

#### 作り方

ナスはへたを落とし適宜な大きさに切る。

切り口に塩を軽くふる。しばらくおいて、あくが水が出たら拭き取り小麦粉をまぶす。

卵に水と小麦粉を混ぜる。

パン粉とごまをあわせ、ごま入り衣を作る。

ナスをにくぐらせて、の衣をまぶし、中温の油で上下を返しながら揚げる。

器に盛り、レモンを添える。好みで辛子醤油、トンカツソース等を漬けて食べる。

#### ひとこと

- とれたての若ナスを使用すると一層おいしい。子ども向けには、ひき肉をはさむと喜ばれる。



### 辛子蓮根

熊本市 戸田 陽子

#### 材料

蓮根	4kg
五倍酢	50cc
穴に詰める辛子みそ	
辛子	60g
みそ	800g
パン粉	80g
すりごま	大さじ4
砂糖	大さじ2
皮	
小麦粉	350g
氷水	450cc
うこん	少々

#### 作り方

蓮根はたっぷりのお湯に5倍酢を入れて炊く。

穴に詰めるみその材料をよく混ぜる。詰めるときはまな板の上へのせ、辛子味噌をねじるようにすれば上手に詰めることができる。

3～4時間そのままおく。余分なみそが蓮根から出る。

切り口に小麦粉をつけ水分をとる。

小麦粉をふるう。

の小麦粉とうこんをボールに入れ、氷水でよく混ぜ衣を作る。

の衣につけて、油で揚げる。

#### ひとこと

- 沖新高砂地区のれんこんを使います。
- 5倍酢を入れて、たっぷりの湯でゆがくと歯ざわりがよく、色もきれい。
- 辛子味噌は、パン粉を入れることで余分な水分を取る。



## からいも饅頭

熊本市 野田 清子

### 材料（36個）

皮をむいたサツマイモ	1600g
黒砂糖	200g
白砂糖	100~200g (甘いのが好きな方のみ入れる)
小麦粉	300~400g
塩	少々

### 作り方

サツマイモは皮を厚めにむき、ゆでる。ゆであがった芋を取り出し、熱いうちによくつぶす。ゆで汁は取っておき、皮の固さの調節に使う。つぶした芋は2等分し、半分に砂糖、塩を入れて混ぜ、あんこを作る。残り半分に小麦粉を入れて混ぜる。固いときはゆで汁を加え、耳たぶくらいの固さに調節し、皮を作る。あんこを皮を同数に分けて包み、ゆでるか、蒸す。

### ひとこと

- 芋によって甘味が違うので、好みに応じて砂糖を加える。
- さつまいもをやわらかく煮すぎるとあんこが作りにくいので注意する。
- みそ汁に入れると美味しい。



## 雑煮

熊本市 内田 敦子

### 材料（5人分）

丸餅	小10個
鶏肉	100g
昆布	10cm角1枚
するめ	小1/2枚
水前寺もやし	2束
熊本長にんじん	1本
熊本京菜	1束
里芋	小5個
ごぼう	中1本
大根	中1/4本
薄口しょうゆ	50cc
みりん	大さじ2

### 作り方

鶏肉は小間切り、昆布とするめは1センチ巾の3センチ長さに切る。里芋は皮をむき丸のまま。ごぼうは皮をこそいで水に浸けてアクを抜いた後、5センチ長さの短冊切りにする。にんじんも5センチ長さの短冊切りにする。大根は5ミリ厚さの輪切りにする。水1リットルを鍋に入れ、の材料を加え柔らかくなるまで煮込み、薄口しょうゆ・みりんで味をつける。

に餅を入れて柔らかくなったら、お椀に盛り、サッと色よく茹でて5センチ長さに切った熊本京菜と茹でて5センチ長さに切った水前寺もやしを添える。

### ひとこと

- 水前寺もやし、熊本京菜、熊本長にんじんを使うのが特徴です。お餅は焼かずに丸餅で。

## 大豆と野菜のふりかけ

熊本市 内田 敦子

### 材料

大豆	1	カップ分	でつく	たお	かり	ら
人参	2	本分の	ジュー	の絞	りじ	かす
塩				の	じじ	1
砂糖				大	じじ	1
油				小	じじ	1
ちりめんじゃこ				大	じじ	1
(または花かつお)				3	じじ	0.3
ごま						適量

作り方  
 おから、人参を油で炒め、砂糖、塩、ちりめんじゃこ(または花かつお)を入れて炒める。  
 電子レンジに入れ、2分ほどかけ、水分を飛ばす。  
 フライパンにかけて、とろ火でばらになるまで炒める。

- ひとこと  
 ・好みでごまを入れる  
 ・時間をかけて弱火で炒ること



## みかんの朝鮮飴

熊本市 坂口 喜代子

### 材料(40個分)

白玉粉	180	g
砂糖	100	g
水	150	g
みかんジャム	200	g
片栗粉	適宜	

作り方  
 白玉粉、砂糖、水、みかんジャムを混ぜ合わせる。(白玉粉はよく溶きほぐしておく)  
 電子レンジに4分間入れ、外に出してよく混ぜ、さらに4分間あたためる。  
 型に入れて冷ます。  
 好みの形に切って、片栗粉をまぶす。

- ひとこと  
 ・摘果みかんのジャムを活用するとみかんの香りが強く、さらに美味しい。



## せり入りお好み焼き

熊本市 山田 勝子

材料（15cm2枚分くらい）

セリ	2束（200g）
ちりめんじゃこ	50g
干しエビ	適量
卵	2個
小麦粉	大さじ5～6
塩・こしょう	適量
油	適量

作り方

セリを2cm位のざく切りにする。

のせり、ちりめんじゃこ、干しエビ、溶き卵を併せ、塩・こしょうをしてセリをしんなりさせておく。

小麦粉をまぶす。

ホットプレートに油を引いて、を焦げ目がつくまで焼く。その後裏返し、同様に焼きできあがり。



## ピーマンのみそ炒め

熊本市 中島 唱子

材料（4人分）

エースピーマン	3個
赤ピーマン	1個
豚肉（薄切り）	150g
サラダ油	適量
みそ	大さじ3
砂糖	大さじ1と1/2
酒	大さじ3

作り方

エースピーマン、赤ピーマンは縦2つ割にして乱切り、豚肉も適宜に切っておく。

みそ、砂糖、酒を合わせておく。

フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒め、ピーマンを加えて火が通ったら、を入れて全体に味をからませて仕上げる。



## お盆料理（お煮しめ）

熊本市 中山 ミネヨ

### 材料（4人分）

ごぼう	1本
干し椎茸	3～4枚
干し筍	50g
里芋	8個
こんにゃく	1枚
油揚げ	大1枚
人参	1本
インゲン	適量
砂糖（ざらめ）	50g
薄口醤油	50cc
濃口醤油	少々
みりん	大さじ2

### 作り方

- 干し筍は2～3回水を換えながら3時間位水につけてもどし、漬け汁ごと沸騰するまで炊く。そのまま冷やし、さっと水洗いする。
  - 里芋は切った後塩をまぶし、ボールに入れて熱湯をかける。少しかき混ぜてざるにあげ、軽く洗う。
- ごぼう、干し椎茸、干し筍、里芋、こんにゃく、油揚げを下処理後、ひたひたよりちょっと多めの水で、中火で炊く。
- 8ぶ位材料が煮えてから人参を入れ、砂糖、薄口醤油、みりんを入れて煮、最後に濃口醤油で仕上げる。
- 彩りに塩ゆでしたインゲンを添える。

## お盆料理（白和え）

熊本市 中山 ミネヨ

### 材料（4人分）

人参	1本
こんにゃく	小1枚
きゅうり	5本
木綿豆腐	1丁
味噌	適量
砂糖	大さじ5
塩	小さじ3
いりごま	少々

### 作り方

きゅうりは輪切りにし、塩もみしておく。

こんにゃくは薄い短冊切りにし、ゆがいてから煎りし、薄口醤油で下味をつけておく。

人参も薄い短冊切りにし固めにゆで、軽くしぼっておく。

絞った豆腐をすり鉢でよくすり、調味料で味付けする。

材料をよく混ぜ合わせる。

## お盆料理（煮豆）

熊本市 中山 ミネヨ

### 材料

白豆	500g
砂糖（ざらめ）	300g
塩	大さじ1

### 作り方

豆はよく洗ってたっぷりの水で一晩つけておく。

そのまま弱火で気長に煮る。沸騰しかけたら新しい水に差し替え、弱火で炊く。これを2～3回繰り返す。

豆がやわらかくなったら煮汁を半分にして砂糖を入れる。砂糖を溶かしてしばらく煮、塩を入れる。

そのまま鍋ごと冷まし、冷えてから再度火を通す。



## 里芋とおから入りメンチコロケ

熊本市 緒方 妙子

### 材料（4～5人分）

里芋	500g
牛肉（ミンチ）	200g
おから	200g
長ネギ	1本
にんじん	50g
塩、こしょう	適量
油	少々
小麦粉	適量
卵	2個
パン粉	1/2カップ
揚げ油	適量

### 作り方

里芋は皮をむき、塩ゆでにしつぶす。  
長ネギと人参をみじん切りにする。  
が冷めた後、とおからと牛肉を入れて混ぜ合わせ、塩、こしょうする。  
をだんご形に丸め、小麦粉をまぶし、卵をほぐしたものをつけた後、パン粉をまぶす。  
を油で揚げる。



## ホタテとエビのトマト煮

熊本市 豊田 スイ子

### 材料（4人分）

トマト	大2個
エビ（無頭）	中12匹
ホタテ貝柱	6枚
シメジ	1パック（150g）
アスパラガス	3本
酒	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
にんにく	1かけ
オリーブオイル	大さじ1

### 作り方

トマトは湯むきにする。（多いときに冷凍しておき利用する）

を小さく切る。（ざく切りにしておく）

ホタテは1/2に切る。エビは皮と背わたをとって、酒をふりかけておく。フライパンにオリーブオイルをしき、みじん切りにしたにんにくを炒めて、ホタテ、エビを入れる。

根を取ったシメジを入れてさらに炒め、塩とこしょうで味付けをする。

のトマトを入れ、アスパラを加えて煮る。あたためる位煮て、できあがり。

### ひとこと

- ・完熟のトマトを利用すること（味もよく、甘味が出て、量も多く取れる）



## 玉ねぎの春巻き

熊本市 池田 富子

### 材料（4人分）

春巻きの皮	6枚
玉ねぎ	1個
卵	2個
砂糖	小さじ1
塩	少々
マヨネーズ	小さじ1
ハム	6枚
大葉	6枚
山芋	50g
カイワレ	1/2パック
カニカマ	2本

### 作り方

玉ねぎは、細くせん切りする。  
卵に砂糖、塩、マヨネーズを加え、よく混ぜた後フライパンに油を敷き、卵焼きを作り棒状に切っておく。  
山芋は洗って皮を取り棒状に切る。  
カイワレは洗って半分に切る。  
大葉やカニカマは、洗って揃えておく。  
生春巻きの皮に大葉、生ハムをのせ、その上に山芋、カイワレ、カニカマ、卵焼きをきれいに置き、春巻きの皮で筒状に形良く包む。  
半分に切って、形良く皿に盛り、玉ねぎドレッシングをかけて供する。



## 玉ねぎ入りドレッシング

熊本市 池田 富子

### 材料

玉ねぎ(すりおろし)	50g
ごま油	小さじ1
薄口醤油	70cc
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ3
酢	大さじ2
だし汁	大さじ2

### 作り方

玉ねぎは、すりおろしておく。  
に調味料を混ぜる。  
食べる直前に、よく混ぜて供する。

## オニオンスープ

熊本市 池田 富子

### 材料

玉ねぎ	中1個
ベーコン	100g
コンソメ	
パセリ	少々
水	600cc
油	少々

### 作り方

鍋に油を敷き、ベーコンを炒めて取り出し、その鍋の中に玉ねぎを入れて良くいためる。  
に分量の水を入れて、コンソメを入れて煮とかす。  
にパセリを散らして出来上がり。

## レイシ炒飯

熊本市 豊住 佳都子

### 材料（3人分）

ごはん	茶碗 2 杯
レイシ	中 2 本
梅干	2 ~ 3 個
ゆでとうもろこし	50 g
煎りごま	大さじ 2
薄口醤油	大さじ 1
塩・こしょう	各少々
サラダ油	大さじ 2
（うち大さじ 1 をバターでもよい）	

### 作り方

とうもろこしはゆでておく。  
レイシはあらみじんに切り、鍋に油を敷き、さっと炒める。  
にごはんを入れて、混ぜ、塩コショウをし、みじんに切った梅干を加えて、さらに混ぜ、薄口醤油味を調べ、ごまを加えて混ぜる。  
最後に皿に盛、上にごまをかけて供する。

### ひとこと

- ・ごはんをサッと炒めるのがコツ。



## レイシのピリ辛和え

豊住 佳都子

### 材料（8～10人分）

レイシ	2 ~ 3 本
赤みそ	100 g
キムチの素	50 cc
みりん	50 cc
砂糖	大さじ 2
豆板醤	小さじ 2
白ごま	適量

### 作り方

レイシは、縦 2 つに割り、スプーンで種、わたを取り出し、短冊に切る。  
に塩を一つまみ入れ、サッと茹でる。  
調味料を混ぜ合わせ、鍋に入れさっと火を通す。  
の中にレイシを 20 ~ 30 分つけ込んで出来上がり。  
食べる間に白ごまを、混ぜ合わせる。

## レイシゼリー

豊住 佳都子

### 材料（4人分）

レイシ	1 本
（ジュース 1 カップ）	
水	500 cc
ゼリーの素	大さじ 4 ~ 5
砂糖	150 ~ 200 g

### 作り方

レイシは、縦 2 つに割り、スプーンで種、わたを取り出し、水を入れてジュースにかける。  
とゼリーの素、砂糖を混ぜ合わせて鍋に入れ火に掛ける。  
沸騰する直前に火を止め、バットに流し、冷やし固める。



## どろりあげ

熊本市 瀬上 カチ子

### 材料

にがごり	中4本
たまねぎ	中1個
なす	中1本
かぼちゃ	300g
ちりめんじゃこ	小1パック
小麦粉	200g
手作りみそ	250g
しょうゆ	大さじ1と1/2
かつおだし	大さじ1
塩	小さじ1
サラダ油	大さじ2
水	適量

### 作り方

野菜を切る。ニガゴリは薄切り、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あく抜きしておく。

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。調味料を加え、さらにちりめんじゃこを加える。

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。

### ひとこと

- ・野菜のはざわりをよくし、煮すぎないこと。
- ・小麦粉を焦がさないように仕上げる。



## でこなすと鶏肉の中華風

熊本市 上村 きみ子

### 材料(4人分)

ナス(でこなす)	中3本
鶏もも肉	250g
しょうゆ	大さじ2
おろししょうが	少々
酒	大さじ2
片栗粉	大さじ2
パプリカ	中1/2個
ピーマン	小1個
甘酢調味料	
しょうゆ	50cc
酢	50cc
砂糖	大さじ3
鶏ガラだし汁	50cc
水溶き片栗粉	少量

### 作り方

鶏もも肉は、一口大に切り、しょうゆ、おろししょうが、酒で30分下味をつける。

ナスは縦半分に切り、2cm厚さくらいに小口切りにする。パプリカとピーマンはせん切りにし、さっとゆでておく。

の鶏肉に片栗粉をまぶし、油でカラッと二度揚げする。なすも片栗粉をまぶし色よく揚げる。

甘酢調味料を鍋に入れ、煮立たせておいた中に鶏肉となすをからめる。

器に盛りつけ、パプリカとピーマンを散らす。熱いうちにいただくとかりっとした食感が味わえる。

### ひとこと

- ・皮目の柔らかいナスを選ぶ。

