

このしろの姿寿司

宇土市 本田 マツエ

材料（4人分）

このしろ	6尾
塩	大さじ2~3
酢	2カップ
砂糖	1/2カップ
ごはん	600~700g
いりごま	適量
しょうがみじん切り	適量
合わせ酢	
酢	大さじ3
砂糖	大さじ3
塩	小さじ2と1/2

作り方

このしろはウロコを取り、背の方から開いて腹わたと背骨を取り、塩をして5~6時間おく。

を酢洗いして魚臭をとり、酢1/2カップと砂糖の液につけ、2~3時間おく。

をざるに上げ、水気を切っておく。中につめるすし飯を用意する。炊きたてのご飯に合わせ酢をまぜる。

すし飯がさめたら、好みでいりごまや生姜のみじん切りを加える。

このしろにすし飯をつめ込み、型を整える。

ひとこと

- ・新鮮な魚を用いること。
- ・酢の締め加減 塩加減がポイント
- ・御祝、祭り、さなぶり、お正月、お盆等の行事に作っていたものとして伝承されている。



甘酒

宇土市 吉崎 廣子

材料

米（うるち米）	1升（10カップ）
もち米	2合（2カップ）
種麹菌	1升分

作り方

米（うるち米）を水に6時間つけたあと、ザルに上げ水を切って30分位蒸してもろぶたに広げ、人肌位の温度になったら種麹菌を混ぜて3日くらいで米麹が出来る。

餅米2カップに水4,5リットルを入れ、圧力鍋で炊く。沸騰してから20分炊いて火を止め、おかゆを作る。それを45度まで冷やす。

の米麹を保温ジャーに入れ、のおかゆを少しずつ入れながら混ぜ終わったら、保温ジャーのスイッチを入れる。（その時保温ジャーのふたを全部しめると、温度が上がりすぎて麹菌が死んでしまうので、ふたを少しすかしておくこと）

24時間位すると甘酒の出来上がり。それを容器に入れ、冷蔵庫で冷やして飲む。



からし蓮根

富合町 大橋 節子

材料（れんこん6本分）

蓮根（中300g）	6本
みそ	500g
粉からし	20g
小麦粉	300g
ウコン	少々
水	300cc

作り方

蓮根は金属のたわしなどで、きれいに洗う。

鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら蓮根を入れ7～8分茹で、ザルに取ってさましておく。

みそと粉辛子をよく混ぜ合わせる。

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）

余分なみそは取り除き、ざるに立てて一晩おく。

小麦粉、ウコンを水に混ぜて、固めの衣を作る。

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180位が良い）

ひとこと

- 蓮根は最初から最後まで、丁寧に扱うこと。
- 蓮根を洗うのに、金属たわしを使用すると衣が付きやすい。
- 蓮根をぬれぶきんできれいにふきあげると衣がはがれにくい。
- 熊本の細川藩の家紋と似ていることもあって昔から作り継がれ、はれの行事食（盆、正月）や秋祭、運動会、天神祭等の行事によくつく。



からし蓮根

宇土市 河野 富美子

材料（4人分）

蓮根	1kg
酢	少々
麦みそ	300g
和辛子（粉）	20～30g
砂糖	大さじ1
小麦粉	500g
くちなしの実	2～3個
水	300g

作り方

蓮根はきれいに水洗いし、皮をむかずに熱湯の中に酢を入れて、煮すぎないようにゆでる。ザルにあげ水気を切る。辛子をたて、味噌と砂糖少々（隠し味噌程度）をよくすり合わせからし味噌を作る。

茹でた蓮根にからし味噌を詰め、5～6時間そのままざるに立てかけておく。

くちなしの実は皮を取り、水に浸し黄色水を作っておく。

小麦粉に の水を混ぜながら色を調整しながら、かための衣を作る。

蓮根の両端に出ている味噌を取り除き、乾いた布巾又はタオルペーパーできれいにふき取る。

蓮根を竹串にさし、 の衣に蓮根をまぶし深めの鍋にたっぷりの油を入れて揚げる。（油の温度180）

ひとこと

- 小麦粉にそら豆の粉を入れると衣が固くならない。
- 新鮮で掘りたてのれんこんを使うこと



ごぼうのがね揚げ

宇土市 吉村 紀代子

材料

ごぼう	1本
小麦粉	約1/2カップ
薄口しょうゆ	70~80g
みりん	30~40g
中双糖	1/2カップ
黒ごま	少々

作り方

ごぼうをスチールたわしを使って軽く流水の下でこすって洗う。

4~5センチの長さに切ってせん切りにし、水に放し、2~3回水を換えてあく抜きし、ザルにあげる。

をすぐにボールに移して、ボールの底に水分がたまる位のところで小麦粉をふりかけよく混ぜる。この時ちりめんを混ぜてもよい。

揚げ鍋に油を熱し、中火位で少し色づく位に空揚げする。

別の鍋に調味料を入れて中双糖が溶けて泡が立つ位になったら、弱火にして空揚げにしたごぼうを一つずつ丁寧にくぐらせ、パットに広げ黒胡麻をふりかけて出来上がり。

ひとこと

- ・揚げるときに焦がさないようにする。
- ・好みによって七味唐辛子をふりかけてもよい。



みょうが万十

宇城市 蔵原 節生

材料(40人分)

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
片栗粉	適量

作り方

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、耳たぶくらいの柔らかさになるまでよく練り合わせる。

の生地を25g、練りあんを25gずつ分け、それぞれ40個作る。

片栗粉を手につけ、あんを生地に包み込み、その上にみょうがの葉を巻く。

を蒸し器に乗せて、約7分間蒸して出来上がり。

ひとこと

- ・地元特産の白玉粉を使った、昔からの伝統料理の1つ。
- ・みょうがと生地間に片栗粉をまぶして葉を巻くと、食べるときにきれいにみょうがの葉がはげて食べやすい。



こんにゃく

美里町 藤本 薫

材料（4人分）

こんにゃくいも	1 kg
炭酸ソーダ	20 g
水	2 リットル

作り方

柔らかく炊いたこんにゃく芋をミキサーにかける。炭酸ソーダを水で溶き、少しづつ入れ、混ぜる。混ぜて7分位おくと固まってくるので形を整えて40分ゆでる。好みの大きさに切り、しょうが醤油又は酢みそで食す。

ひとこと

- 芋はやわらかく炊くこと。
- 炭酸ソーダーと水の割合に気をつける



手作り豆菓子「まくらぎ」

宇城市 田端 陽子

材料

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

作り方

水300 ccを鍋に入れて沸騰させる。沸騰したお湯の中に砂糖とピーナッツを一気に加える。

がグツグツし始めたら、砂糖が透明にならないうちに小麦粉を入れて、焦げないように底から一気に何度も混ぜる。

小麦粉に熱がとおったら（煮えたら）途中で弱火にして混ぜる。

小麦粉に完全に火がとおったら火を止めて、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のうえから指を使って形を整える。冷めて固まったら、箱を裏返してまな板に置き、切り分けて盛り付ける。

ひとこと

- 三角地方で昔から作られていた豆菓子で、昔はピーナッツの代わりに大豆を使っていた。
- 砂糖が透明になる前に小麦粉を入れること、小麦粉に完全に火を通しておかないと小麦くささが残ることに注意。
- 白砂糖を黒砂糖に代えると、コクのある味に仕上がります。



れんこんの蒲焼き

宇城市 榎戸 ハツミ

材料（4人分）

れんこん	200g
鶏ひき肉	100g
玉ねぎ	100g
油	少々
砂糖	大さじ1
塩	少々
小麦粉	大さじ2
浅草のり	2枚
薄口しょうゆ	大さじ2
赤酒	大さじ2
油	大さじ2
トマト・レタス	適量

作り方

れんこんは皮をむいて酢水につけておろし金ですりおろし、裏ごし器の上のせ軽く水気を切る。

玉ねぎはみじん切りにし、油をひいたフライパンでよく炒める。

鶏ひき肉は手でよくこねて、粘りを出す。ととAを加え、良く混ぜ合わせる。

のりは1枚を6等分に切って、その上にを厚さ5ミリ程度に平らにのばし、中央に包丁の背でへこませる。

フライパンに油を熱し、の生地を下にして焼き焦げ目がついたら裏返してさっと焼き、これを取り出しBの調味料を入れ照りをつける。

皿にレタスを敷きを盛りつけ、トマトを添える。

ひとこと

- 蓮根をおろした後の水気の絞り加減がポイント。のりに生地をのせたら早めに中火で焼く（のりが水気で破れると見栄えが悪くなる。）



いきなり万十

宇城市 柏木 末代

材料（30～40個分）

小麦粉	620g
からいも	1kg
もち米粉	120g
あんこ（好みで）	600g
塩	大さじ2弱
水	450g

作り方

小麦粉ともち米粉をよく混ぜる。ぬるま湯に塩を入れ小麦粉とよくこねる。ひとかたまりになったら、ビニール袋に入れて冷蔵庫に入れてねかせておく。

さつまいもは1～1.5センチ位の厚さに切り、きれいに面取りをして型を整える。

さつまいもの水分をよくふき取り、その上に好みであんこを入れ、さつまいもの数にちぎった小麦粉できれいに包む。

沸騰した蒸し器にふきんを敷きを重ねないようにして並べ、竹串が刺さるようになるまで蒸す。

よく冷えてからビニールで包む。

ひとこと

- こねた小麦粉をねかせておく。米の粉を入れることで後でかたくならずにひきがでておいしい。
- さつまいもの水分はよくふき取る。



たくあんの焼酎漬

宇城市 宮崎 麗子

材料

だいこん	10 kg
塩	500 g
米ぬか	適量
焼酎	1 升
砂糖	1 kg
唐辛子	適量

作り方

大根はよく干して、塩、米ぬかを入れて漬け込む。重石をきかせる。
よく漬かったら洗う。
酸味が出ていたら湯通しして、再び干す。
好みの固さに干したら、焼酎と砂糖を混ぜた中につけ込む。

ひとこと

- ・重石が重いほどよい。
古くなった大根漬けの再利用として好評。



柏川こんにやく

美里町 津田 チエ子

材料（10個分）

こんにやく芋	1 kg
灰汁（あく）	20 g
ぬるま湯	2 リットル

作り方

こんにやく芋を2時間くらいコツコツと煮る。煮あがったら皮をむき、3センチ位に切っておく。
あくは、沸騰したお湯で溶かしておく。
ミキサーに角切りにしたこんにやく芋を半分目くらいまで入れ、ぬるま湯を8分目まで入れ足し、まわしたらボールに入れ換えておく。
全部が終わり、手で混ぜているとだんだん弾力が出てくるので、そこへあくを入れ再びよく混ぜる。

を団子状にして沸騰させたお湯に中へ入れて、ぴんぴんしてきたらざるにあげて、出来上がり。

ひとこと

- ・柏川地区はこんにやくに適した地域で、この地域のこんにやくいもを地域の山水を使って作ったこんにやくは「柏川こんにやく」といって、おいしいこんにやくとして知られています。



柚子ママレード

美里町 井澤 るり子

材料（4人分）

柚子	1 kg
砂糖	1.5 kg
水	0.9リットル
保存用のビン	

作り方

柚子は洗って皮と果肉に分け、皮は細く刻む。ビンとふたは大鍋に入れて煮沸消毒する。

鍋に分量の1/2の水を入れ、果肉を加えて手でよくつぶす。つぶれたら火をつけ、かき混ぜながら袋を煮汁で溶かす。

別の厚鍋に金ザルをしき、をこす。こして残った袋と種に、残りの水を加えと同様によく煮溶かす。再び厚鍋に煮汁をこし、ざるに残った種と筋は捨てる。

厚鍋を火にかけ、焦げないように時々底からかき混ぜる。煮立ったら刻んでおいた皮を入れる。再び煮立ったら砂糖を全量入れ、あくをすくい取る。

消毒をしたビンにを手早く入れ、ふたをして逆さまにしておく。冷えたらぬるま湯でビンを洗い、ふきあげたらできあがり。



おしあわせ煮

美里町 南 紀子

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
砂糖	大さじ2
薄口醤油	大さじ1
みりん	大さじ1

作り方

大豆は一晩水につけておく。

をミキサーにかける。

水5合を鍋で沸騰させ、を入れて3回ほど沸騰させる。

あら熱を取り、にがりを少しずつ差ししておく。

固まったらふきんを敷いたざるでこしておく。

野菜類を、油をひいた鍋で炒め、砂糖、醤油、みりんで味付けした中にを加え、一緒に混ぜ合わせたら出来上がり。

ひとこと

- にがりは豆乳の澄み具合を見ながら差すのがコツです。
- 地域の祭りのときなどで作ります



ふきのとうみそ

美里町 駒田 都

材料

ふきのとう	300 g
みそ	250 g
砂糖	30 g
酒	50 cc
みりん	50 cc

作り方

ふきのとうを熱湯で2分ほど茹で、すぐに冷水につけて10分ほどあく抜きをする。
の水気を絞ってプロセッサーにかける。
鍋に味噌、砂糖、酒、みりんを入れて、弱火で練り混ぜて、を加えてひと煮すると出来上がり。

ひとこと

- ・ふきのとうが出てきた時に作って、冷凍しておくとも年中春の香りが楽しめます。
- ・ふきのとうはアクが強いので下ごしらえをきちんとしないと変色します。



ときずし

宇城市 田尻 緑

材料（4人分）

米	2 升
白身魚（あら・身）	2 kg
塩	50 g
酢	2 合
みりん	2 合
醤油	4 合
いりごま	200 g

作り方

柚魚を3枚におろして小さく切り、塩をして2時間ほどおく。
魚のあらは、醤油、みりんでき付けにし煮汁は取っておく。
米は30分前に洗ってざるにあげ、硬めに炊き上げる。
を1時間くらい酢につけてしめる。
炊き立てのご飯に魚のあら煮汁と魚をつけた酢を混ぜ、冷ましておく。
ご飯が冷めてから、酢でしめた魚の切り身を混ぜ、いりごまを散らす。

ひとこと

- ・不知火町大見地区の伝統料理
- ・魚は旬の魚を使用する。
- ・のごはんを冷ますときは、しっかり冷めてから次の作業に移る



柿酢

城南町 安藤 スミ子

材料（2斗カメ1個分）

完熟柿 約35kg

作り方

10月～11月頃、完熟柿をせん切り、へたを取り、乾いたタオル等できれいに拭く。

カメは熱湯消毒をして、乾燥した場所において置く。

を雑菌が入らないよう手袋でのカメに傷がつかないように気をつけて下から順にカメの口まで並べ、ふたをしてからビニールで覆い、カメの首を縛る。

のカメを半分くらい土中に埋め、5～6ヶ月間熟成発酵させる。

カメの覆いを取り、ふたを開け上澄み液（柿酢）を適当なビンに移す。このときビンも殺菌しておく。

ひとこと

- ・柿の取り扱いに注意し、カメ、ビンの殺菌を完全に行うこと
- ・料理を作るとき、少し入れると香りがよい。



巻柿

宇城市 木村 節子

材料（5人分）

よく手入れした干し柿（もみ柿を使用）で、柿の表面に糖分が表れた白粉のつい最上級の干し柿

約20個

セロファン紙

稲わら

わら縄

作り方

干し柿の先端部分と軸の部分を包丁で切り取り、側面に1カ所切込みを入れ、柿を開き中の種子を取り出す。

竹すのこの上に広げた柿を半分が重なるように5～6個並べ、すのこを使って寿司を巻く要領で強く巻き込み、さらに手に取り、強くしめ込む。

柿の重なった部分に次の柿を重ね合わせ次々と繰り返しながら一定の大きさになったら、また、すのこで巻きしめ、柿の中に隙間がないようにする。

セロファン紙で包み、両口をしぼり、稲わらで編み上げた菰に丸めた柿を包み、外側を稲わらで絞り込みながら巻き上げる。

ひとこと

- ・紅高瀬という品種の柿を使用した干し柿が最も適している。
- ・出来上がりがしっかりと締まっていて、輪切りにしたときに柿の白粉の模様がくっきりとばらの花の様にきれいに出来上がる



かりんとう

宇城市 高村 ひろ子

材料

モロヘイヤ粉	10 g
小麦粉	90 g
卵	1個
砂糖	20 g
塩	少々
黒ゴマ	20 g
膨脹剤	小さじ1
揚げ油	適量
生姜の絞り汁	10 g
砂糖	50 g
塩	少々
油	少々

作り方

材料を全部混ぜてしっかりこね、丸めて袋に入れ、しばらくねかせる。生地をのばしてきり、ほぐして、油でかりっとなるように揚げる。しょうがの絞り汁、砂糖、塩、油を混ぜて煮詰めた中にかりんとうを入れてからめる。バットに移し、グラニュー等を振り、ほぐす。

ひとこと

- モロヘイヤは収穫後すぐ乾燥させ、粉砕したものを冷凍保存することにより、香りを保ち、色落ちを防ぐ。
- 他に、牛乳、人参、豆乳、きな粉、ウコン、塩味を作ります。



みょうが万十

宇土市 吉川 満璃子

材料(12個分)

白玉粉	100 g
小麦粉	60 g
だんご粉	60 g
水	2/3 ~ 1カップ
あんこ	300 g
片栗粉	大さじ4 ~ 5
みょうが葉	12枚

作り方

白玉粉、小麦粉、だんご粉に水を少しずつ入れ、耳たぶくらいの硬さにこねて12個に分けておく。

であんこを包み、片栗粉をまぶし、蒸し器で10 ~ 15分蒸す。だんごが蒸し上がったたら、あら熱を取り、みょうがの葉を巻き、さらに2 ~ 3分蒸す。

ひとこと

- みょうがの葉をあざやかに仕上げるため、最初からみょうがの葉を巻かず、2度蒸しにする



このしろの姿寿司

宇城市 森 令子

材料（10尾分）

このしろ	10尾	
塩	大さじ2~3	
酢	2カップ	
砂糖	1/2カップ	
米	600~700g（約5合）	
酢	大さじ3	
	砂糖	大さじ3
	塩	小さじ1/2
いりごま	適宜	
生姜みじん切り	適宜	

作り方

このしろはウロコをとり、背の方から開いて、わたと背骨を取り除き、塩をして5~6時間おく。

を酢洗いして、魚臭さをとり、酢2カップ、砂糖1/2カップの液につけ、5~6時間（または一晩）おく。

をざるにあげ、水気を切っておく。

中に詰めるすし飯の準備をする。

炊きたてのご飯に合わせ酢をかけ、しゃもじで切るように混ぜてすし飯を作り、しばらく冷ましておく。すし飯が冷えたら、好みでいりごまや生姜のみじん切りを加える。

このこのしろに のすし飯を詰め込み、型を整える。できたら3つか4つに切り姿のまま皿に盛りつける。

ひとこと

- ・すし飯の代わりにおからを詰めてもよい。
- ・このしろの代わりに地元でとれる旬の魚（小鯛などの白身魚）を使ってもよい。
- ・魚の鮮度が落ちないように、すしめしは十分冷ましてから魚に詰める。



れんこんみそ挟み天

富合町 紫垣 亮子

材料（5人分）

蓮根	3~4節（約400g）
【辛子味噌】	
味噌	200g
粉辛子	8g
砂糖	30g
【衣】	
薄力粉	200g
水	適量
くちなしの実	1個
（水につけて着色用に使用）	

作り方

蓮根の表面をたわしなどを使ってこするようにして水洗いし、沸騰したお湯に入れて5~6分ゆでる。ザルにあげ、水切りして冷ましておく。

辛子味噌の材料を混ぜあわせる。

の蓮根を5ミリ程度の厚さ輪切りにし、2枚の蓮根で の辛子味噌をはさむ。

衣の材料を混ぜ合わせて衣を作り、の表面につけ、180度の油で、2~3分揚げる。



地場産小麦利用オリジナルピザ

宇土市 澤田 美也子

材料（直径25cm3枚分）

地場産小麦粉 （ニシノカオリ）	400g
砂糖	28g
ドライイースト	8g
ショートニング	28g
水	260cc
ナチュラルチーズ	適量
ピザソース（自家製）	適量
ベーコン	適量
ゆで卵	3個
ピーマン	大1個
トマト	大1個
玉ねぎ	大1個

作り方

ボールにドライイーストと砂糖を入れ、その中にぬるま湯を入れて混ぜる
の中に粉の半量と塩を加え、だまがなくなるまで混ぜる。
残りの粉を入れ、ひとかたまりになったらショートニングを加え、しっかりこねる。
ボールにラップを張り、35度で40分間1次発酵させる。
3分割し、丸めてふきんをかぶせ、20分間ベンチタイム。
25cmの円形に伸ばし、生地にフォークで穴を開ける。たっぷりピザソースをぬり、好みの具材をのせ、180～200度で20分焼く。

ひとこと

- ・ピザソースは我が家自慢の甘くておいしい5～6月の完熟トマトで作る。
- ・生地は天板の大きさにアルミ箔を切り、その上でまるく伸ばすとくっつかない。
- ・地元産小麦（ニシノカオリ）は、パンにはややふくらみが弱いですが、ピザには適している。

