

鬼の手こぶし

荒尾市 濱崎 京子

材料（4人分）

米	1 kg
竹の皮（中くらい）	15枚

作り方

餅米は子供の日ころ（5～6月頃）は12時間ぐらい、夏は6～7時間位は水につける。

竹の皮はよく水洗いし、くくるひもにするため両耳を少しさいて、根元を3～4センチ切り落とす。

竹の皮の根元の方を三角になるように折って、もち米をつめ、残りをふたにして耳のひもで結んで、余りは切り取る。

大きめの鍋に水をたっぷり入れて50分ぐらい煮る。

ひとこと

- ・竹の皮は6月頃、真竹の皮を拾い集め乾燥させる
- ・米を竹の皮に詰める時の詰め方がポイント
- ・地元で昔から伝わる料理で、竹の皮には殺菌効果が有り、腹に良くもつ餅米を使っているのが弁当として利用されたり、子供の日や命日にお供え物として利用している。



ナゴヤ（オゴノリ）入りオカラコロケ

玉名市 永田 和子

材料

ナゴヤ（オゴノリ）	100g	
オカラ	300g	
小ねぎ	小1本	
A	鶏肉	300g
	竹輪	1/2本
	人参	100g
	椎茸	中4枚
B	かつおだし汁	1カップ
	薄口醤油	大さじ2～3
	砂糖	大さじ3～4
	塩	小さじ1
パン粉、小麦粉、卵	適量	
揚げ油	適量	

作り方

ナゴヤは、塩ゆでにし、2cmに切る。

Aの材料を小さく切り、サラダ油で炒める。

小ネギも小さく切っておく。

Aを油で炒め、Bのだし汁を入れ煮立ったら、オカラを入れてBの調味料で味を付ける。（注：オカラを入れてたあとねっとりした握りやすい固さにする。）

が少し冷めたら、ナゴヤを入れ良く混ぜ合わせる。（注：冷めてから入れないとナゴヤの色が変わる。）

に小ネギを入れ、よく混ぜ、コロケ型に丸める。

を小麦粉、とき卵、パン粉の順につけ180位の温度で揚げる。

（注：あまり低温では、上手に出来ない。高すぎてもいけないので注意をする。）

ナゴヤは茹ですぎないように注意する。オカラは少し濃い目の味にする。



つなしの丸寿司

玉名市 小田 昭子

材料（15匹分）

つなし	15匹	伝統的なものはおからを使いますが、	
塩（さばいたつなしの）	8%	御飯でもおいしくいただけます	
酢	400cc	米3合	
おから	500g	昆布	
酢	100cc	酢	60cc
砂糖	100g	砂糖	60g
塩	15g	塩	9g
しょうが	30g		
サラダ油	大さじ1		

作り方

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。

水切りが出来たら、8%の塩をして24時間おく。

酢洗いをして、300～400cc（ひたひたになるくらい）の酢に24時間浸す。この間上下2、3回入れ交ぜる。

（おからの場合）おからはすり鉢ですり、大さじ1のサラダ油を入れ火にかけ、温まったところに調味料を入れさらに熱くなるまで炒りあげ、味がととのったら火から下ろし、冷めたらショウガをみじん切りにしたものを加えよく混ぜる。

（ご飯の場合）ご飯は固めに炊き、すし飯を作り、ショウガのみじん切りを加える。

つなしを酢から上げて、ていねいにふいて頭の方から具を詰めて元の形にして容器に詰める。

ひとつ

- ・つなし（このしろの幼魚）は新鮮な物を使う。
- ・つなしは良く塩でしめ、酢に1昼夜は漬けておくと日持ちが良く、小骨まで柔らかい。
- ・つなし（このしろ）の丸寿司は、祝の膳に必ず出された料理である。



南関あげ巻き寿司

南関町 島崎 文江

材料(10本分)

米	9カップ	A. 調味料(すし飯)	
南関あげ	10枚	酢	300cc
かんぴょう	100g	砂糖	300cc
人参	200g	塩	大さじ3
干し椎茸	20枚	B. 調味料	
ほうれん草	200g	砂糖	40cc
卵	10個	しょうゆ	100cc
さくらでんぶ	適量	酒	大さじ4
だし昆布	20cm	みりん	大さじ4
椎茸のもどし汁とだし汁あわせて	6カップ		

作り方

南関あげは、底の広い鍋に湯を沸かし、油抜きをする。

干し椎茸とだし昆布は、それぞれ水に浸けもどしておく。

の椎茸と昆布を併せて汁ごと鍋に入れ火にかけ、煮立ったら途中で昆布を取り出しておく。

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戻したシイタケを入れて煮る。しばらく煮たら、Bの調味料を加えて味をしみ込ませる。

が出来たら、鍋から椎茸とかんぴょうを取り出し、油抜きした南関あげを入れて中火で味を含ませる。取り出した椎茸は細く切っておく。あげに味をしみ込んだら、鍋から取り出し、7ミリ角の棒状に切ったにんじんを煮る。

米は洗って、固めに炊き、Aの調味料を合わせたものをまわしかけすし飯にする。

卵は溶きほぐして砂糖、塩で調味し、厚焼き卵を作り、棒状に切る。

ほうれん草は固めにゆでて水にさらし、そろえて水気を絞り塩を少々かけて再び水気を良く絞っておく。

巻きすの上にの南関あげをのせて巻き、汁気をしぼる。

のり巻き寿司の要領で、南関揚げの上にすし飯をしき、かんぴょう、椎茸、人参、ほうれん草、卵、さくらでんぶをのせ巻く。

ひとこと

- あげは充分油抜きをすること。
- 味付けした後のしぼり加減がポイント。しぼりすぎるとしっとり感がなく、しぼりが足りないと水っぽくなる。
- あげにすし飯をおくときは先の方を4センチ程空けておき、巻くときは両端のご飯を合わせるようなつもりで一気に巻く。



みかんのきみ

玉東町 西村 陽子

材料（8個分）

白玉粉	200g
砂糖	100g
みかん果汁	280cc
からいもあん	
からいも	200g
（ベニアズマ）	
砂糖	60g
みかん果汁	60cc
ママレード	30g

作り方

白玉粉とみかん果汁をよく混ぜる。よく混ぜたら砂糖を加え、さらに混ぜる。

レンジでも使用できる容器に移してラップをし7～8分加熱する。（3分位で一度取り出し手早く混ぜ、再度加熱する）

レンジから取り出し、お餅のように少し透明になっていたらできあがり。広げて冷ます。

からいもは皮をむいてしばらく水に浸けた後蒸し器を使って蒸す。

をつぶして砂糖、みかん果汁を加え練る。なめらかになったら、ママレードを加えて混ぜ、8つに分けて丸めておく。

を適當の大きさにちぎり、広げてを包み込んで出来上がり。

ひとこと

- みかんを絞って生の果汁を使うと、風味が良くおいしい。
- 熱いうちは皮が切れにくいので、少しさめてからの方が作りやすい。片栗粉を付けるとなお良い。



あん入り雑煮

荒尾市 森野 八重子

材料（4人分）

あん入り餅	4個
里芋	4個
干し椎茸	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

作り方

里芋は皮をむき、大きい場合は2つ割にする

大根、人参、ごぼうは5ミリくらいの厚さの輪切りにする。干し椎茸は水で戻して、大きい場合は2つ割にする。昆布ははさみで、5ミリ程度の幅に切っておく。

鍋に、
、するめの足、鶏肉を入れ、水を注ぎ煮る。材料が柔らかくなったら、薄口醤油で味を付ける。

あん入り餅は焼いておく。

おわんに焼いた餅を入れて、3を注ぎ入れ、その上に青菜とかまぼこを飾る。

ひとこと

- 塩ゆでしたエビを乗せると正月らしい。
- 餅は別に焼いておく。野菜は何でもよい。
- 荒尾市金山地域では、あん入り餅の雑煮が多い



アサリとジャガイモの味噌炊き

玉名市 宮本 登美子

材料（4人分）

アサリ貝	1 kg
ジャガイモ	中5コ
味噌	大さじ4
砂糖	大さじ2
油	少々

作り方

アサリ貝はむき身にする。汁は取っておく。
ジャガイモは乱切りにする。
アサリ貝とジャガイモを油で炒め、その中に水とアサリの煮汁を加え煮る。少し柔らかくなった中に、砂糖と味噌を入れ汁気が無くなるまで煮る。

ひとこと

- ・煮くずれしないように油で炒める



干し柿

玉名市 志水 たか子

材料

大振りの渋柿

作り方

よく洗った柿を包丁（ステンレス）で薄くむく。（鉄製包丁を使用すると黒くなる）

熱湯を用意し、ザルに入れた柿の上からかける。

T字型の柄の部分をもで結んでいく。

を竹製のサオに重ならないようにつるす。

寒風で表面が乾きかけたら、数回丁寧にもみほぐす。

しわが同じ所にくるとカビの原因となるので注意する。

中はややゼリー状、表面が乾いたら、密閉容器等にキッチンペーパーと干し柿を交互に重ね、涼しい所で保存しておく。

白粉がふくので食べ頃を見計らって供する。冷凍をして保存する。

（採集時期 11月末～12月初旬）

ひとこと

- ・長く保存をするときは、冷凍する。
- ・柿のへたの先の枝は、干す時のひもかけとしてT字に残しておく。



中華風ちまき

和水町 川口 千鶴子

材料（22個分）

餅米		1升
干し椎茸	180~200g	
干し筍	180g	
ごぼう	80g	
人参	80g	
南関あげ	30g	
鶏肉	180~200g	
醤油	40cc	
白だし	40cc	
みりん	40cc	
塩	少々	
ごま油	大さじ2	
酒	180cc	
椎茸のだし汁	180cc	

作り方

餅米は一晩水につけておく。
干し椎茸、干し筍は水でもどし、干し筍はゆでて、小さく切っておく。
人参、ごぼう、鶏肉、あげは小さく切っておく。
油を少々鍋に入れ、鶏肉、椎茸、筍、ごぼう、あげを入れ炒める。
に椎茸のだし汁を加えて、醤油、白だし、みりん、塩、ごま油を入れて具がだいたい煮えたら、人参、酒を最後に入れ、煮汁があるうちに餅米を入れて具とよく合わせる。
を竹の皮に詰めて蒸す。(50分ほど)



巻き昆布

南関町 松島 絹代

材料（4本分）

昆布	4枚
豆腐	2丁
うずらの卵	20個
干し柿	10個弱
食紅（赤、緑）	適量
魚のすり身（白身）	250g
片栗粉	200g
砂糖	200g
塩	適量

作り方

豆腐は2つ割りにして、布巾にくるんで重石をし、水気を切る。
すり鉢に を入れて、ねばり気が出るまで根気よくつぶす。
に、砂糖、片栗粉、塩を入れて、さらにする。
に魚のすり身を入れて、根気よくすりつぶす。柄の作り方によって色粉を少し入れよくすり混ぜる。
昆布を広げて、その上に のすり身をのせ広げて、その上に、うずらの卵、干し柿（種を取って4つ割にしたもの）をのせて柄を作りながら巻いていく。
布巾で巻いて両端を輪ゴムで止めて、40分位蒸し器で蒸す。
蒸し上がったら、冷やした後輪切りにし、大皿に盛り合わせる。

ひとつこと

- ・広い昆布が必要。
- ・豆腐のしぼり具合がポイント（余りしぼりすぎないようにする。）
- ・祭りの時に欠かせない料理で、以前は結婚式などでも作っていました。



晩柑ゼリー

玉名市 川田 洋子

材料（４人分）

晩柑の絞り汁 （果肉入り）	300 cc
クールアガー （カラギーナン）	大さじ3
砂糖	100 g
水	300 cc

作り方

クールアガーと砂糖をよく混ぜておく。

に水を入れ、攪拌しながら80度位まで、加熱溶解する。

あら熱を取り、晩柑の絞り汁を混ぜる。

型に入れ、冷やし固める。

ひとこと

- ・加熱しすぎるとゼリーが弱くなるので、80度以上に加熱しないこと。
- ・絞り汁に果肉を残すと風味がよくなり一層おいしくなる。



もろみ

和水町 荒木 佳詞子

材料

麴
厚葉こんぶ

作り方

味噌をつくるときに麴をとっておき、出来上がった味噌を容器に詰める前に、麴、こんぶ（広いまま）、味噌の順に入れる。

もろみが出来上がるのは、味噌を使い切った後にしか取り出せない。

（「まちかね」ともいう）

ひとこと

- ・麴を作るときの温度に気をつける。
9月下旬に作るのが最適

みそ

厚葉こんぶ

麴



まるごとイモ蒸しパン

玉名市 酒井 トシ子

材料（10人分）

カライモ （直径4～5センチ）	5個
水	100 cc 弱
肉桂（ニッケイ）葉	30枚位
ミックス粉	350g

作り方

カライモは、皮つきのまま洗い水分をふき取る。

カライモは赤紫かゼイレッド（オレンジ色）を使うと色合いがよい。ミックス粉をふるいにかける。ボールに入れ水を入れる。ゴムベラで混ぜ合わせ耳たぶ位の柔らかさにこねる。

10分位そのまま布巾をかぶせておくと生地がなめらかになる。

の生地で生のカライモの肌が見えないように包み込む。

蒸し器にニッケイの葉を敷き、をならべ最初は強火で、だんだん弱火にして蒸す。

ひとこと

- ・カライモは、火がとおりやすいように、なるべく同じ大きさのものを使う。
- ・カライモを生地で包んだら、すぐ蒸した方がよい。
- ・ニッケイの葉はたくさん敷きつめた方が香りが高い。
- ・筋のあるイモはさけた方が口あたりがよい。



ハダラの酢漬け

玉名市 松本 幸子

材料（4人分）

ハダラ	20匹
玉ねぎ	1/2個
塩	小さじ1
砂糖	大さじ2
酢	1/2カップ

作り方

ハダラの頭と腹を取り、塩を少々振りかける。

の水分をふき取り、素揚げにする。

玉ねぎを薄切りにする。

塩、砂糖、酢を混ぜ合わせ、を漬け込む。

ひとこと

- ・ハダラは横島港沖の有明海で取れた地物を使用
- ・ハダラをからっと揚げる。
- ・180度位の油で1～2分揚げる。温度が高すぎると焦げやすいので注意する
- ・ハダラの正式名称はサッパで、体長10センチ程の小さな雑魚。
- ・昔から地域で親しまれている料理である。



わきゃのひこづり

荒尾市 篠田 利子

材料（6人分）

わきゃ （イソギンチャク）	400g
味噌	200g
砂糖	大さじ1と1/2
ニラ	半束
塩	適量
油	大さじ2
鰹だし	少量（隠し味程度）

作り方

わきゃの砂抜きをする。平たいボールに塩水を入れ、2～3時間浸す。割り箸にわきゃを刺して、包丁で半分に切る。塩みがきをする。塩をまぶして手でもむ。（ねめりを取る）水洗し、水気を切る。鍋に油をひき、わきゃを炒める。味噌を入れて混ぜる。だしと砂糖を入れる。仕上げにニラを入れる。

ひとこと

- ・砂抜きと塩もみをして生くさみを取る。
- ・味噌は自家製
- ・日本一の干潟有明海に面した地域では、数々の珍しい海産物が採れ、それぞれの食材の特徴を活かした調理法で昔から食べられてる。



みかんもち

玉名市 井上 咲子

材料（24個分）

もち米	500g
みかん	100g
あん	500g

作り方

もち米は一晩水につけておく。みかんは水洗いして熱湯をかけ、みかんの油（皮の苦味）を抜く。みかんのへたを取り、みかんの皮ごと小さく割り、もち米の上に乗せて蒸す。蒸しあがったら、餅つき機と一緒につき混ぜる。
を適量とり、丸めておいたあんを包み形を整える。

ひとこと

- ・黄色いみかん色が出てみかんの香りがよい。
- ・硬くなったら焼いて食べると一層香りがする。



スイートポテト

玉名市 由良 三千代

材 料 (1 6 個 分)

【芋あん】

さつまいも	500g
砂糖	100g
バター	30g
卵黄	2個分
練乳	大さじ3

【皮生地】

バター	40g
砂糖	100g
卵白	2個分
薄力粉	200g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
薄力粉 (打ち粉用)	
照り卵	
卵黄	1/2個
みりん	小さじ1/2

照り卵用の卵黄とみりんを混ぜ、
天板に の切り口を上にして並べ、
焼く。

ひとこと

- ・皮生地を薄くして、本物の芋のように見せるようにする。

作り方

さつまいもは皮ごと蒸し、熱いうちに皮をむいてつぶす。

バター、砂糖、練乳、卵黄の順で に加えてその都度よく練り混ぜ、なめらかな状態にし、そのまま冷ます。

バターは室温に戻しボウルに入れ、砂糖を加えて泡だて器で混ぜる。卵白を 1 個ずつ加えその都度よく混ぜて薄力粉をふるい入れて、ゴムベラでしっとりするまで混ぜる。これをひとまとめにしてビニール袋に入れ冷蔵庫で 30 分休ませる

の芋あんを芋の形に丸める。

の生地を 8 等分して丸め、打ち粉をしながら直径 12 センチ程にのばす。 の芋型
のあんを生地の中央にのせ両端を合せて包み、両手の平で転がし芋の形に整える。

シナモンパウダーをしいたバットに を入れて転がす、全体にまんべんなくまぶしたら包丁で斜めに切り分ける。

の切り口に塗り、中央に黒ゴマをのせる。
170 に温めたオーブンで 25 分 ~ 30 分



たこめし

玉名市 上田 絹代

材料（4～5人分）

米	4合
足長たこ（生）	大1匹
水	3合（540cc）
大根	5センチ
昆布	5センチ
薄口しょうゆ	90cc
みりん	15cc
酒	45cc

作り方

足長たこは塩みがきして、ぬめりが取れるまでよく洗い、3センチ長さに切る。
米は洗って、ざるに返し、30分位おく。
炊飯器に米、水、たこ、大根（切らずにそのまま）、昆布と調味料を入れて軽く混ぜ、スイッチを入れる。
炊きあがったら大根を取り出し、さつと混ぜる。

ひとこと

- 大根は、たこの生臭さをとるため入れ、食べない。



味噌だご

玉名市 小坂 澄子

材料（20人分）

からいも（皮をむいたもの）	1kg
小麦粉	500g
ごま	50g
みそ	100g
黒砂糖（好みで調整）	150g

作り方

からいもを2～3センチ角の大きさに切り、水にさらして鍋に入れ、ひたひたの水をいれて煮る。
柔らかくなったら煮汁をとり、すりこぎで丁寧につぶし、小麦粉を加えてよくこねる。
ごまは香ばしく煎り、すりばちでよくすり、味噌、黒砂糖の順に加えてすりあわせる。
大きめの鍋に湯を沸かし、沸騰したところにを2～3センチの平たい団子にして、鍋に入れてゆでる。浮いたものからすくい上げておく。
ゆであがったを で和える。

ひとこと

- からいもがない時期は、ジャガイモを使う。（からいもより柔らかいので小麦粉は多くする。）
- もち米粉や小麦だけの団子でもおいしい。
- ごま味噌は多めに作って、火にかけ、練っておくといつでも手早くできる。
- ごまはたっぷりおいしい



牛乳豆腐

玉名市 小坂 澄子

材料

牛乳	500 ml
くず粉 (なければ片栗粉)	50 g
たれ	
ごま	
しょうゆ	
砂糖	
酢	

作り方

鍋に牛乳を入れ、くず粉を加え、木しゃもじでよく混ぜてくず粉を完全に溶かす。
鍋を火にかけ、いつも鍋底から混ぜながらはじめは強火、少しとろりとなってきたら弱火にして、なめらかになるまで練り上げる。
ぬらした型に流し入れ、冷まし固める。
すり鉢でごまをすって、しょうゆ、砂糖、酢を混ぜたたれをかけて食べる。

ひとこと

- ・焦げやすいので、よくかき混ぜること

赤飯

玉名市 田上 徳子

材料 (15食分)

もち米	1升
小豆	1合
塩	大さじ1
小豆の煮汁	3合

作り方

もち米は一晩水につけ、ザルにかえし水切りをする。
小豆は水で戻し、固めに煮る。(指で挟んでつぶれるようなら煮すぎ) 小豆の煮汁を3合ほど使うので、多めの水で煮る。少ないときは水を足して3合にしておく。
鍋に小豆の煮汁、塩を入れ、もち米を入れてからめる。煮汁がなくなるまで中火で炒める。
煮汁がなくなったら火を止め、小豆を混ぜる。
湯気の上だった蒸し器に蒸し布を水で濡らして敷いて、その上に入れ、30分ほど蒸す。

ひとこと

- ・もち米に煮汁を吸わせることで、味もしみこみ、色よくできる。
- ・煮汁を振りかける手間も省け、簡単においしくできる。



うりのみそ漬け

玉名市 村上 節子

材料

しろうり	10 kg
塩（下漬け用）	1.5 kg
味噌床	
味噌	10 kg
砂糖	2 kg
焼酎	2合
塩抜き用の塩	適量

作り方

【下漬け】

しろうりは洗って縦2つに切り、わたをとる。
舟形になったうりに塩を入れ、切り口を上にして、並べながら容器に入れていく。

うりの2.5倍くらいの重石をする。
1週間くらいすると水があがるので、重石を軽くする。

（うりが漬け汁につかっている程度の重さ）

【本漬け】

下漬けしたうりを3%の塩水に8時間つけ、塩抜きする。

を陰干しする。

味噌、砂糖、焼酎をあわせよく混ぜる。
とを交互に入れて漬ける。うりは切り口を下向きにして漬ける。1ヶ月程で味がなじんでおいしくなる。

ひとこと

- 夏場は気温が高く保存が難しいので、塩漬けしたものを、適宜塩抜きして、味噌に漬けるとよい。



ナゴヤ入りオカラコロッケ

玉名市 三村 節子

材料（10個分）

オカラ	200 g
ナゴヤ	100 g
鶏ひき肉	80 g
生しいたけ	2~3枚
人参	小1/2本
長ネギ	1~2本
だし汁	1カップ
薄口しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ1/2
砂糖	大さじ2・1/2
小麦粉	少々
パン粉	適量
卵	1個
油	適量

作り方

ナゴヤは、よく洗って熱湯で2~3分ゆで、水切りをして、小さめに切っておく。

生しいたけ、人参はみじん切りにする。
長ネギは小口切りにする。

鍋に、少々のお油を入れ、鶏肉、の野菜を炒める。だし汁、薄口しょうゆ、塩、砂糖を入れ、少し濃いめの味付けで、煮立ったらオカラを入れて、よく混ぜ合わせ、好みの味付けにして冷ます。

の中にとを入れ、よく混ぜ、10個分に分けてコロッケの要領で油を熱して揚げる。

ひとこと

- ナゴヤの代わりにヒジキでもおいしい。
- オカラ料理は砂糖は少し多めの方が美味しく仕上がる。鍋にオカラを入れてから、底が焦げないように注意。



県産小麦の手作りパン

玉名市 大村 キミ子

材料（14～15個分）

県産小麦 （玉名産ミナミノカオリ）	400g
ドライイースト	9g
砂糖	40g
塩	6g
スキムミルク	20g
たまご	60g
いりごま	20g
水	360g

作り方

パンこね機に材料を入れ、20分間こねる。

1次発酵をさせる。（40分）

生地分割して15分間ベンチタイムとする。

焼型で2次発酵をする。（30分）

170度にあたためたオーブンで13分焼き上げる。

ひとこと

- ・温度調整、発酵に注意



オレンジ風味たきこみ飯

玉名市 岩見 利美

材料（5～6人分）

米	4合
もち米	1合
水	700cc
みかん100%果汁 （190cc）	1缶
晩柑	100cc
晩柑の皮	少々
人参	50g
ちりめんじゃこ	40g
枝豆	40g
かつおだし	10cc
薄口しょうゆ	100cc
こんぶ	10g

作り方

米、もち米は洗って30分くらいおく。
人参は小さく切る。晩柑の皮はみじん切りにして熱い湯に2回くぐらせる。
枝豆は塩湯がきしておく。

炊飯器にこんぶ、米、人参、ちりめんじゃこ、晩柑の皮、調味料を入れてスイッチを入れる。（調味料は別に混ぜておく）

炊きあがったら枝豆を入れて混ぜる。

ひとこと

- ・おにぎりにするときは、枝豆を入れなくても良い。



ふっくら美人(まんじゅう)

玉東町 牛嶋 益代

材料(小麦粉 1 kg = 70個分)

【皮】	
小麦粉	1 kg
上白糖	300 g
片栗粉	100 g
紫からいも (ゆでてつぶしたもの)	400 g
塩	少々
牛乳	550 g
生イースト	40 g
水	100 cc
【あん】	
そら豆 (ササゲ豆、小豆)	1 kg
砂糖	500 g

作り方

【生地】

生イーストに100 ccの水を加え、よく混ぜ合わせる。

小麦粉、上白糖、片栗粉、塩はよく混ぜ合わせておく。

に紫からいも(ゆでてつぶしたもの)、牛乳、をよく混ぜ合わせてひとつにまとめる。

をボールに入れ、ふきん等でふたをし、生地を発酵させる。夏は1時間程度、冬はひと晩おく。生地が倍くらいにの大きさになったらできあがり。

をガス抜きし、適当な大きさにちぎる。

手粉を使いながら縁をのばしてあんを包み、手のひらで回しながら、口元を段々に小さくして包み、20~30分おいて発酵させる。

を湯気よく立った蒸し器で約10分程度蒸し上げる。

【あん】

豆は一晩水につけておく

つけ汁を捨ててたっぷりの水で1時間ほど煮る。

をざるにあげ、裏ごしする。

を木綿袋に入れ、水分をしっかり絞る

鍋に を入れ、砂糖を合わせ、強めの火加減(火が弱すぎるとねばりが出る)で、焦げないように注意しながら、ほどよい固さになるまで煮る。約30分程度練り上げ、角が立つくらいの固さになったら鍋からおろし、冷ます。



ざぜん豆

玉名市 池田 和子

材料（10人分）

大豆	1カップ
砂糖	1カップ弱
しょうゆ	大さじ3

作り方

大豆は洗って2カップ強の水に一晩つける。
水につけた大豆を付け汁と一緒に圧力鍋に入れ、強火で煮る。沸騰したら弱火にして6分間煮て、火を止めて圧力が下がるまでそのまま置く。
圧力が下がったら、砂糖、しょうゆを入れて味をなじませる

ひとこと

- 大豆に味付けた後で、煮詰めすぎないようにしないと、大豆が固くなる。
- 毎年9月第2日曜に開催される龍神宮まつりにざぜん豆を作って伝承する



南関ふしそうめんのあれかけ

南関町 菅原 ヨシエ

材料（10人分）

ふしそうめん	2袋
小豆	450g
砂糖	500g
塩	小さじ1
水	4リットル

作り方

ふしそうめんは、大きめの鍋にたっぷりの湯を沸騰させゆでる。
少しかためと思うくらいでざるにあげ湯を切り、冷水でもみ洗いして麺の表面のぬめりを取る。（ゆですぎない）
小豆は一晩水につけ、つけ汁は捨て、つけた小豆の2倍の水で圧力鍋に入れ、沸騰したら中火にして3分ほど煮る。
煮た小豆を荒つぶしにして、砂糖を入れる。
ザルにあけたふしそうめんを入れ、中火で回しながら5分ほどあたため、塩を入れる

ひとこと

- ふしそうめんは、ふしが太くて多いものがよい。つぶしたあんにそうめんを入れるとき、水分が多くても後でしんなりとなる。
- ふしそうめんは、南関町の特産品、南関そうめんのふしを利用。麺をつくる際の副産物である。食感もそうめんとは違い、すばらしい地域食材である。



南関煮しめ

南関町 片山 カツ子

材料（8人分）

里芋	300g
ごぼう	200g
人参	200g
干し椎茸	8枚
れんこん	200g
かんぴょう	適宜
昆布	20cm
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
さやいんげん	適量
調味料	
だし汁	2カップ
（昆布、鰹節）	
椎茸の戻し汁	2カップ
しょうゆ	大さじ4
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1

作り方

（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。
- ・れんこん、ごぼうは皮をむき、酢水につけ、下ゆでをする。
- ・里芋は、7分程度ゆでる。
- ・こんにゃくは蛇腹に切り熱湯でゆでておく。
- ・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

調味料を鍋に入れ、椎茸、昆布を煮る。
下準備した野菜の色の薄いものから、次々に煮る。

油抜きした南関あげは2等分して、かんぴょうで2カ所を結び煮る。

高野豆腐は水の中で押し洗いし固く絞って、別の煮汁で煮る。

さやいんげんは塩茹でし、斜めに切る。

ひとこと

- ・材料は、ほとんど丸のまま煮るのが南関煮しめの特徴。保存がきくためと切った時鮮やかで見た目が美しい。
- ・下準備がきちんとしておくと仕上がりがきれい。
- ・盛りつけは大皿に盛り、上の方に山や土からとれたもの、下の方に海や川のものをもる。
- ・昔からお祝い料理として欠かせない。正月、お祭りなどもてなし料理として、また法事の精進料理として作る。
- ・彩りに厚焼き卵、かまぼこ等を添えることもある

