

赤ど漬け

阿蘇市 吉岡 ツタ子

材料

赤ど芋の茎	10 kg
塩	300 ~ 400 g
酢	1カップ

作り方

赤ど芋の茎から葉を切り落としてきれいに水洗いをする。

もろぶたにビニールを敷き、赤どの茎をのせ、分量の塩をふって塩もみする。ビニールにくるんで板をのせ、その上に重しをのせて一晩おく。

茎がしなやかになったら樽につけ込み、酢を上からぱっと全体に振りかけ押し蓋をおいて重石をする。黒い汁が上がってくるので汁を取る。10日位して汁が赤くなってきたら皮をむいて、3~4センチに切って食べる。生姜醤油で食べるとおいしい。

ひとこと

- ・茎全体が赤く染まったら、冷凍庫で保存すると鮮やかさが保てる。(そのまま置くと黒くなってくる)
- ・塩は3~4%と塩分が低いので、彼岸頃までは酢を使うが、彼岸以降は気温が下がるので酢を使わなくても、乳酸発酵によって赤い色が出る。芋がらが赤いほどきれいな赤になる。
- ・昔から地域に伝えられ、色形や食べ方から「阿蘇の馬刺」とも呼ばれている。
- ・赤どいもは、赤いもの一種で、阿蘇地方で栽培され、その茎を使った漬け物を「赤ど漬け」といい、阿蘇地方独自の呼び名で種芋と共に受け継がれている。



地鶏ごはん

産山村 佐藤 歌子

材料(15人分)

米	1升
地鶏	400g
ごぼう	大1本
人参	中1本
酒	1合
醤油	1合
油	適量

作り方

米はとぎ、浸水させて水切りしておく。地鶏とごぼうは油で十分に炒めておく。

炊飯器にと、調味料を入れ、最後に水を入れて炊く。

ひとこと

- ・地鶏とごぼうは十分に炒めることで、味や風味が増し食欲がわくようになる。
- ・大人数が集まる田植えや籾すり等農作業時のおもてなし料理として、また、地の祭り(彼岸祭り)等でも料理される。



地鶏そば

阿蘇市 岩瀬 葉津子

材料（4人分）

鶏ガラ （だし汁5カップ分）	200g
地鶏	150g
そば麺	400g
かまぼこ	1本
小ねぎ	少々
調味料だし汁	
みりん	60cc
濃口醤油	20cc
薄口醤油	45cc
昆布だし	少々

作り方

鍋に水と鶏ガラを入れて火にかけ、あくをとりながらだし汁を作り、ふきんでこす。

のだし汁に調味料を入れて味を調える。

地鶏はお湯をかけて油ぬきをして、酒、砂糖、醤油で甘辛く煮つけておく。

かまぼこ、ねぎを切っておく。

そば麺はゆでて水洗いをして水切りをしておく。

麺はお湯に通して温めて器に盛り、だし汁を注ぎ、の地鶏、のかまぼこ、小ねぎをのせる。

ひとこと

- 地鶏を湯通しして余分の油を抜いたほうがさっぱりとした味付けが出来るが、抜きすぎないように注意。



そば団子汁

南阿蘇村 恵良 ムツ子

材料（4～5人分）

ごぼう	60g
人参	40g
大根	80g
里芋	120g
干し椎茸	4g
油揚げ	1枚
ねぎ	20g
鶏肉	60g
味噌	60g
小麦粉	260g
そば粉	100g
いりこ	12g
だし汁	800cc

作り方

干し椎茸は水にもどして切る。

小麦粉にそば粉を入れてよくこね、30分位ねかせる。その後、麺棒で耳たぶ位にのばして、棒状に切りサッと熱湯で茹でておく。

ごぼうはさがきにし、大根、人参はいちょう切り、里芋は乱切りにしてさっとゆでておく。

いりこで取っただし汁に、煮えにくい野菜から順に入れていき、煮えたら味噌を入れる。

小さく切ったねぎは器に を入れたあと上にえる。

ひとこと

- 団子は切った後サッと茹でておくと、汁が濁らない。



笹だんご

阿蘇市 永富 美津子

材料（40個分）

もち米粉	1 kg
あんこ	500 g
笹の葉	40枚

作り方

笹の葉を熱湯に通しておく。
もち米粉に少量の水を入れ、耳たぶの
柔らかさ位にこねる。
こねだんごにあんを入れて15分蒸
す。
蒸しだんごを笹の葉で巻く。

ひとこと

- ・笹だんごは夏場向きで、必ずお盆には
作りお供えします。
- ・笹の葉は、梅雨時が新芽で柔らかく、
この時期に取ったものを保存するとよい



巻き干し大根

阿蘇市 山本 浅子

材料

干し大根（輪切り）	1 kg
生姜または柚子	少々
唐辛子	少々
調味料	
濃口醤油	180 cc
薄口醤油	450 cc
酢	200 cc
氷砂糖	500 g
みりん	300 cc

作り方

大根は皮付きのまま薄い輪切りにし、
盆ざるに並べて秋の日に1～2日干
す。
生姜または柚子の皮をせん切りにす
る。

の大根を広げて、を少しずつのせ
て巻く。

巻き終わりに糸をつけた針を通して数
本ずつ刺して連ね、2～7日カラカラ
になるまでつるして干す。

調味料（漬け汁）をあわせて煮立て、
冷ます。

糸を抜き、さっと洗いつけ汁に漬ける。
（のりビンに漬けるとよい）

1ヶ月もすれば味も含んで食べられ、
翌年まで保存できる。



豆腐

南小国町 佐藤 法子

材料（9丁分）

大豆	5 kg
にがり	300 cc
水	30リットル

作り方

大豆は夏は一晚、冬は二晩浸水する。増えた大豆を計っておく。
大豆をざるに上げミキサーにかける。（ミキサーが動く程度の水を入れる）大釜に戻した大豆の3倍の水を入れ、沸騰する直前に の呉汁を入れ、ゆっくり混ぜながら沸騰したら火を止める。
準備しておいたこし袋に呉汁を入れて絞って豆乳を作る。
勢いよく4、5回かき回して回っているところへにがりを入れ、しゃもじで流水状態を止める。
15分して分離状態を見ながら固まってきたら型箱に、敷き布を敷いて熱いうちに入れる。型箱の蓋をしてコップ一杯の水を重石にする。
20分くらいしたら出来上がり。



おはぎ、笹だんご

小国町 宇都宮 ムツ子

材料（各10個）

おはぎ	
餅米	2合
あんこ	500g
笹だんご	
もち米粉	300g
あんこ	200g

作り方

おはぎ
餅米2合を炊いて丸く丸める。ラップの上にあんこをのばしてその中にまるめておいた餅米だんごを包み込んでアルミカップの中に入れる。

笹だんご

餅米粉をお湯でこねる。手のひらに1個分をとり、伸ばしてあんこを入れ包み込んで丸め、蒸して笹に包む。



トウキビようかん

高森町 津留 五月

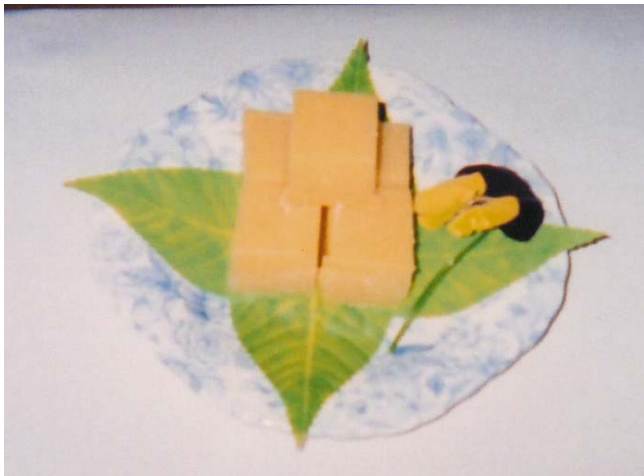
材料（5～6人分）

むき実のトウキビ	2カップ
砂糖	1 / 2カップ
寒天	1本
水	1カップ
牛乳	1カップ

作り方
トウキビを包丁でそいで、ミキサーにかけ小さい目のザルでこす。
鍋に水と牛乳、を入れ、寒天と砂糖を加え中火で混ぜながらよく練る。火を弱くしてさらに練る。
型に入れて冷やし、適当な大きさに切る。

ひとこと

- ・目の細かいザルでこすのがコツ。なめらかになる。
- ・お祭りなど夏から秋にかけての行事の時、よく作って来客に出します。



からいも饅頭

西原村 日置 マサ子

材料（70個分）

さつまいも	2 kg
黒砂糖	500 g
塩	少々
小麦粉	1 kg
ベーキングパウダー	40 g

作り方
ふかしたさつまいもをつぶし、黒砂糖、塩を混ぜてあんにする。
小麦粉にお湯とベーキングパウダーを入れてこね、生地を作る。
あんを適当な大きさに丸め、のばした生地でくるみ、約10分ふかして出来上がり。



おからコロッケ

南阿蘇村 後藤 サツヨ

材料（5～6人分）

おから	300g
人参	50g
椎茸	50g
玉ねぎ	50g
鶏肉	50g
里芋	50g
ねぎまたはニラ	適量
薄口醤油	30cc
濃口醤油	10cc
砂糖	大さじ3
みりん	大さじ2
水	100cc
卵	1個
パン粉	適量
小麦粉	適量

作り方

人参・椎茸・玉ねぎ・鶏肉は小さくカットする。

に薄口醤油、濃口醤油、砂糖、みりんを全て加えて煮る

を少し冷まし、おからとすりつぶした里芋と併せ丸める

に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつ180度の油で揚げる

ひとこと

- つなぎに里芋か山芋を使用すると丸めやすく、具には季節の野菜を入れても中の具の状態が、まとまりにくい時はつなぎ（山芋）の量を増やすと良い。



よもぎ団子

南阿蘇村 村上 広子

材料（56個分）

餅米粉	1kg
水	600cc
砂糖	100g
よもぎ	200g
ソーダ	小さじ1
あんこ	1kg
片栗粉	300g

作り方

水の中に塩少々、ソーダを入れ、沸騰したらよもぎを加えて混ぜ、沸騰したら水を足す。（1～2分）

湯がいて水切りしたよもぎをざくざく切って、ミキサーにかけて小さくつぶす。

餅米粉に水を少しずつ加え、耳たぶくらいになるまでこね、湯がきやすい大きさに丸めて湯がく。

湯がいた団子に白砂糖を少しずつ加えよくこね、のよもぎを加えたものを加えてよくこね、片栗粉をまぶし、団子状に丸め、あんこを入れて出来上がり。

ひとこと

- よもぎはゆでて冷凍保存しておく。



落花生豆腐

西原村 東 久子

材料

生落花生	6カップ (約700g)
片栗粉	240g
水	1800cc

作り方

生の落花生を3倍の水にひと晩つけておく。

ミキサーで漬け汁ごとどろどろになるまで碎いてからざるでこし、さらにふきんでこす。

の汁を中火にかけ、沸騰直前に片栗粉を同量の水で溶いたものを入れて混ぜる。全体にとろみがつくまで丁寧にねる。

型に流しいれ、あら熱を取ってから、冷蔵庫に入れ冷やし固める。

ひとこと

- ・酢味噌、わさびしょうゆなど好みのタレをかけて食べる。
- ・人よりがあると、どの家でも作られる郷土料理です。



わさびの粕漬け

産山村 高橋 ゆきみ

材料

葉わさび
塩
酒粕
みりん
焼酎
薄口醤油

作り方

葉わさびを洗って、適当な大きさにちぎって、水切りをする。

水気を切った葉わさびを塩でよくもんで絞る。

酒粕、みりん、焼酎、薄口醤油をミキサーにかけてよく混ぜる。

と を混ぜて出来上がり。



きゅうりのからし漬け

南小国町 鞭馬 志津子

材料

きゅうり	5 kg
粉からし	25 ~ 50 g
砂糖	1 kg
塩	250 g

作り方

きゅうりを洗う。
塩、からし粉、砂糖をビニール袋に入れてよく混ぜ合わせる。
にのきゅうりを入れてよく混ぜ合わせる。
2日くらいたってから、もう一度よく混ぜる。

ひとこと

・丈夫なビニール袋に入れて、よく混ぜなじませる。



赤飯

小国町 長谷部 まち子

材料

もち米	5合
小豆	1合
塩	少々

作り方

もち米を洗い、ザルに取り上げる。
小豆は少し固めに煮ておく。
の小豆と塩を混ぜ合わせたものを、もち米の中に入れて混ぜ合わせる。
をセイロに移し、蒸す。

ひとこと

- ・蒸すときの火加減。
- ・蒸す前に、前もって塩を小豆、もち米に混ぜておく。
- ・セイロは木の蒸籠がよい。
- ・地域行事、祝いの膳になくてはならない一品



そばコロッケ

阿蘇市 佐藤 郁子

材料（5人分）

そばめん	200g
ひき肉	150g
玉ねぎ	1個
人参	小1/2本
山芋	30g
小麦粉	
卵	
パン粉	
塩・こしょう	
サラダ油	

作り方

そばめんを硬めにゆで、水洗いして短く切る。

玉ねぎ、人参をみじん切りにし、ひき肉と一緒によく炒める。

の中に を加えてさらに炒め、塩、こしょうでしっかり味をつけ、その後冷ます。

すりおろした山芋を に混ぜる。（つなぎの代わり）

を俵型にまとめ、小麦粉、卵、パン粉の順に衣を付け、油で揚げる。

ひとこと

- ・まとまりにくいので、つなぎの山芋は自然薯を使用する。



たかな入り変わりコロッケ

南阿蘇村 阪田 喜美子

材料（4人分）

ごはん	600g
たかな漬け	150g
ちりめんじゃこ	80g
小麦粉	1カップ
卵	2個
パン粉	1カップ
揚げ油	

作り方

卵はゆでておく。皮をむいて小麦粉をまぶしておく。

たかな漬けは、みじん切りにする。

ごはん、ちりめんじゃこ、たかな漬けをボールに入れ混ぜる。

手のひらに、混ぜたごはんをのせ卵を包み込む。

コロッケを作る手順で小麦粉、溶き卵、パン粉をまんべんなくつけ、油で揚げる。

器に盛り付ける時、好みでオーロラソース（マヨネーズ、ケチャップ同量）をかけても美味である。

ひとこと

- ・卵をごはんで包む時は、小麦粉をつけて行う。
- ・阿蘇の特産の「たかな漬け」を利用してつくる阿蘇の伝統料理「たかな飯」をおかずにアレンジしたものです。



馬肉の揚げぎょうざ

阿蘇市 井手 キミ子

材料（4人分または20個分）

馬肉	100g
じゃがいも	中2個
人参	小1/2本
ピーマン	1個
焼き肉のたれ	大さじ2
豆板醤	少々
ギョウザの皮（大）	20枚
油	3カップ
盛り合わせ	
青じそ	10枚
ミニトマト	5個
ぼん酢や好みのドレッシング等	

作り方

馬肉と野菜類は粗いみじん切りにし、別々にしておく。
フライパンに油を熱し、馬肉、じゃがいも、人参の順に炒め、じゃがいもが透き通ってきたらピーマンを入れてさらに炒める。

に焼き肉のたれ、豆板醤をいれて混ぜる。

を20等分してギョウザの皮に包み、少し色がつくまで油で揚げる。

ひとこと

- 馬肉、野菜の炒め加減を注意する



なす（ヒゴムラサキ）の中華あえ

高森町 住吉 美加代

材料（4人分）

ヒゴムラサキ	2本
小ねぎ	2本
にんにく、生姜	各1かけ
濃口しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1と1/2
酢	大さじ1と1/2
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ2

作り方

ヒゴムラサキは、洗って皮付きのまま蒸し器で20分蒸す。あら熱を取り、縦半分に切り、それを4等分の大きさに切る。

小ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りにし、他の調味料を合わせておく。

を器に盛り、のドレッシングをかける。

ひとこと

- ヒゴムラサキとドレッシングを和え、冷蔵庫で冷やすと一層おいしくなる。



山菜巻き寿司

産山村 井 絹子

材料（5本分）

米	3カップ
ごぼう	70g
にんじん	70g
しいたけ	20g
フキ	70g
セリ	50g
たけのこ	100g
卵	2個
のり	3～4枚
合わせ酢	
酢	1 / 3カップ
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
砂糖	大さじ3
薄口しょうゆ	小さじ2
濃口しょうゆ	大さじ3
みりん	小さじ2

作り方

調味料を混ぜ合わせ火にかけ、沸騰する直前に火を止め、冷ます。
炊きあがったごはんに1を加えてすし飯を作り、冷ましておく。
具を調味料で煮て味をつける。
のりを敷き、すしめしを広げ、具を真ん中より少し手前に置く。
切ったときに具が真ん中に来るように巻く。

ひとこと

- ・身近にある山菜を入れる。
- ・お祝い事や運動会などの行事、お盆、お正月には欠かせない。



いもがらの白和え

南阿蘇村 吉野 ユミ子

材料

芋がら（乾燥）	50g
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2
豆腐	1丁
みそ	40g
砂糖	50g
いりごま	30g
しょうが	大さじ1

作り方

芋がらは1日水につけてもどし、食べよい長さに切って調味料で薄味をつけ、冷ましておく。
すり鉢にごまを入れてよくすり、絞り豆腐を入れ、ねばりが出るまですり、調味料を入れすり混ぜる。
に を入れて和える。

ひとこと

- ・芋がらはよくもどし、絞らず、水炊きしないで調理するとさくさく感が出る。
- ・精進料理として法事の席や、村祭りなどの行事の際に作る

