

トマトゼリー

八代市 一司 悦子

材料（10人分）

トマト	3 kg
砂糖	300 g
水	1200 cc
ゼリーの素	大さじ6
レモン汁	小さじ1
赤ワイン	大さじ2

作り方

トマトはヘタを取り水を少々入れて煮込む。溶けるまで煮えたら目の細かいざるでこす。ざるの中に種子、皮が残る位にこす。こされた汁はふきんに入れ絞る。

水、ゼリー-の素、砂糖を入れて火にかけよく溶かす。

絞ったトマトを に入れ10分位混ぜ、最後にレモン汁、赤ワインを入れ火を止め、好みの容器に流してできあがり。

固まったら、器に移し、季節の果物を飾りできあがり。

ひとこと

- ・砂糖は、トマトの色が良く出るように三温糖を使用する
- ・ざるでこした汁を、さらに布巾で絞った固形物を使う



コメコメピッツア

八代市 山住 久美子

材料（2人分）

A	ご飯	200 g
	卵	1個
	マヨネーズ	大さじ2
	小麦粉	大さじ3
	パセリ	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	こしょう	
B	ベーコン	2枚
	ピーマン	1個
	チーズ	80 g
	トマトソース	大さじ4

作り方

Aを混ぜ合わせて生地を作る。（この場合スピードカッターを使用するとなめらかになる。）

Bはトッピングの材料なので、好みに組み合わせる。トマトソースは自家製の完熟トマトをたっぷり使うと美味しい。

トマトソースをハケで塗り、Bのトッピング材料を乗せてオーブンで180～200の温度で15分焼く。

ひとこと

- ・子供たちに米や野菜類を食べてもらいたいのでピザにしています。
- ・この方法なら簡単に生地が作れます。



キムタコ

八代市 徳田 あけみ

材料（2人分）

足長タコ （500g、頭は除く）	2尾
ニガウリ又はゴーヤ	1本
キムチ（白菜）	100g
ニンニク	2かけ
にんにくしょうゆ	適量
小麦粉	適量
片栗粉	適量
揚げ油	適量

作り方

タコは頭と足先を切り離し約1センチに切り、ニンニクしょうゆに3時間程漬け込む。

漬け終わったタコをザルに取り上げ、水分をふき取り、少々的小麦粉を混ぜた片栗粉をタコにまぶす。

ニガウリを薄く切り、サッと塩ゆでし冷水につけ、十分に冷えたら手で軽く絞る。

キムチは1センチ位に切り、軽く絞る。（手作りのキムチは漬け込むときにすでに切っておくとよい）

タコを油で揚げる。タコは揚げすぎないように注意する。

で揚げたタコと を混ぜ合わせて出来上がり。

ひとこと

- ・タコをからっと揚げるのがポイント。
- ・タコは一度冷凍するとぬめりが取れ、柔らかくなる。



晩白柚の文旦漬け

氷川町 松岡 静子

材料

晩白柚の皮	200g
砂糖	600g
グラニュー糖	適量
水	1カップ

晩白柚を4つ切りにし、皮をむく。黄色い表皮をむく。

たっぷりの水にひたしゆでる。

水を入れかえ、もう一度ゆでる。ゆですぎないようにする。その後、しっかり絞る。

砂糖に水を加え煮立てて、シロップを作る。

シロップに皮を入れ弱火で、時々返しながらか汁が無くなるまで煮る。

品温が人肌に冷めてから、最後にグラニュー糖をまぶす。

ひとこと

- ・文旦漬けが、色が透明で、味もゼリーのようにやわらかく作るのがポイント。



生姜のきんぴら

八代市 前田 スエメ

材料（10人分）

生姜	500g
人参	50g
砂糖	大さじ2
薄口醤油	大さじ1と1/2
濃口醤油	大さじ1と1/2
サラダ油	大さじ1
ごま油	大さじ1~2
みりん	大さじ1
ごま	適量

作り方

生姜はせん切りにしてゆがき、一晩水につけておく。
水切りした生姜と人参を油で炒めて味付けし、最後にごま油を入れて仕上げ、さらにごまを振りかける。

ひとこと

- ・地元でとれた新鮮な生姜を使用する。
- ・生姜は、さっとゆでて水でさらす。
- ・生姜は根も食べられ、茎は工芸品にすると捨てる場所がない。



もちもろみ

氷川町 太田 ノブ子

材料

もち米	15kg
大豆	5kg
麹菌	
醤油	6リットル
はちみつ	2kg
刻み昆布	適量

作り方

もち米は水に一晩浸漬しておき、ざるにあげて水切りする。
大豆は炒り、水につけて薄皮をはく。
もち米と大豆を混ぜ、蒸し器で20分程蒸す。
もち米と大豆が40位になったら麹菌を混ぜ、もろぶたに盛り、乾燥しないようにおおいをしておく。
約15~17時間後、その4~5時間後に、かき混ぜて手入れをし、だんだん厚みを薄くしていく。その後20時間くらいで出麹となる。
容器は熱湯消毒、または焼酎でふいておく。
ボールに麹、醤油、はちみつ入れ、刻み昆布を加えて混ぜる。
容器に詰め、1ヶ月ほど熟成させて食べる。
できあがりを試食し、好みで醤油、はちみつを足す。

ひとこと

- ・もち米の蒸し時間は15分位と短めにする。
- ・色が付かないように醤油は、薄口醤油を使用している。



かずら豆腐のみそ漬け

八代市 白石 マツ子

材料 16個分(1個600g)

【かずら豆腐】

大豆 8kg
うすめ水 108リットル
あわ消剤 55g
にがり 240g
(水3リットルに溶かす)

【かずら豆腐のみそ漬】

かずら豆腐 1個(600g)
砂糖 240g
みそ 750g
ガーゼ

作り方

【かずら豆腐】

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)
の水を切っておき、豆すり機で、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つくる。
を大鍋に移して火にかけ、に泡消剤を入れ、沸騰してから5分～6分煮る。
桶の中に、こし袋2枚重ねて を入れてしぼると、豆乳ができる。
ににがりを2回に分けて入れる。にがりを入れたらぐるりとしゃもじでまぜ、ふたをして5分間待つ。
箱に布をしいて 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。

【かずら豆腐のみそ漬】

かずら豆腐1個(600g)を4本に切り分ける。(1本150g)
に砂糖を全体にまぶし、ガーゼで包む。
容器に手作りの味噌を入れ、 を味噌の中によく隠れるように入れ、冷蔵庫で40日位漬け込む。
のみそ漬豆腐を取り出し、みそ漬豆腐が壊れないようにそっとガーゼをはずし、洗わないでそのまま薄く切って食べる。クリーミーな和風チーズが口の中に広がります。

ひとこと

- ・かずら豆腐を作る場合、にがりを入れて混ぜるときがいちばん大事である。自分達のグループで作っている手作りの味噌を使っている。



よもぎ入りぼたもち

八代市 宮尾 ヒサ子

材料 (150 個分)

【皮】

もち米	3 kg
からいも	3 kg
よもぎ (冷凍)	200 g
きなこ	500 g
砂糖	100 g
塩	20 g

【あんこ】

そら豆	3 kg
砂糖	2.8 kg
塩	12 ~ 18 g

作り方

【あんこ】

そら豆は、軟らかくなるまでよく煮て金網で漉し、絞り袋でよく絞る。

に砂糖と塩を何回かに分けて加えながらよく練り、冷めたら40g位の大きさに丸めておく。

【皮】

前日浸水しておいたもち米は水を切っておき、からいもは皮をむき一口大に切り、一晩水につけてあくを抜いておく。よもぎは、解凍してよく絞りほぐしておく。蒸し器で、もち米とからいもは別々に入れてよく蒸す。からいもは、早く煮えるので30分位後で蒸してよい。もちをつく5分位前に、ほぐしておいたよもぎをもち米の上にのせて蒸す。

蒸し上がったもち米とよもぎに、塩と砂糖を入れよくつき、これによく蒸したからいもを入れ、からいもの固まりがなくなるまで更によくつく。

を、きな粉をひいた上に取り上げ、30分位冷ましておく。40g位の大きさにちぎり、あんこを入れて包み込み、くっつかないようにきな粉をよくまぶしておく。

ひとこと

- ・新からいもは軟らかいので、状態によって量を調節する。
- ・よもぎは、春先に若芽を摘んだ方が香りがよく、若草色がきれいなので、摘んでゆがき冷凍しておく。



山菜煮しめ

八代市 高尾 扶佐子

材料（ 10人分 ）

焼き干し筍	200g	砂糖
里芋（又はじゃがいも）	10個	醤油
揚げ豆腐	300g	薄口醤油
こんにゃく	300g	油
干し椎茸	50g（10個）	みりん
いたどり	200g	
フキ	100g	
いもがら（もどしたもの）	200g	
ゼンマイ	200g	
かぼちゃ	350g（10切れ分）	
人参	1本（10切れ分）	
いんげんまめ	80g（10本分）	
いりこ	100g	

作り方

干し椎茸、干したけのこはもどしておく

豆腐は8つ割にして油で揚げる。

いりこ50gを油大さじ2で炒め、里芋を入れる。水を加え、煮えたら砂糖大さじ3、みりん大さじ1、薄口醤油100ccを入れ、煮詰める。

いりこ50gを油で炒め、 の材料を入れる。水を加え、煮えたら、砂糖大さじ5、みりん大さじ1、薄口醤油100ccを入れて煮詰める。

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、薄口醤油大さじ2、砂糖小さじ1を入れる。

ひとこと

- ・調味料を加えて、汁が少なくなるまで煮詰める。
- ・仏事、祝い事や盆、正月等来客時には欠かせない料理である。
- ・焼きたけのこは、山で「またけ」を採って、生のまま焼き、家に持って帰って干していた。



トマト入りどら焼き

八代市 満田 節子

材料

ホームケーキミックス粉	200 g
トマトの絞り汁 (カッターで細かく)	200 cc
小豆あん	200 g
生クリーム	50 ~ 100 cc
ドライトマト	50 g

作り方

ミックス粉にトマトの絞り汁を入れ、混ぜる。

フライパンや、ホットプレートでの生地を、直径7~8センチになるように流し、両面を焼く。

あんは、小豆あんに生クリーム、ドライトマトを合わせておく。

生地2枚1組とし、中にあんを入れてはさむ。

好みで粉砂糖を茶こしでふるって飾る。

【ドライトマトの作り方】

小さめのトマトは4つ割りのくし型、大きめのは1センチの厚さに切り、ざるに広げて天日干し。しっかり乾燥させたい時は、仕上げに90℃に温めたオーブンに1時間程入れる。

ひとこと

- ・小さめのトマトを使い、ドライトマトを作っている。
- ・生地の焼き具合を、焦げないようにする



トマトケチャップ

八代市 岩田 美江子

材料(400gびんに5本分)

トマト	5 kg
砂糖	200 ~ 250 g
塩	40 ~ 50 g
酢	20 cc
玉ねぎ	100 g
にんにく	5 g
生姜	2 g
香辛料 ローレル、シナモン、白コショウ、 クローブ、ナツメグ	各1 g

作り方

トマトは洗ってへたを取り、大きいものは4つ割りにし、カッターにかけて鍋に移して煮る。(30分間)

玉ねぎ、にんにく、生姜はカッターにかけて、鍋にひたひたの水(約100cc)で、20分煮る。(透明になるまで少しずつ水を足しながら)

にんにくを入れて再び煮る。(1時間)を金網で裏ごしする。

に砂糖と塩を入れ、(加減を見ながら)約1時間30分煮る。

香辛料を少しずつ振り入れてよくかき混ぜる。火を止めて少し冷まして酢を入れる。

ひとこと

- ・砂糖は、トマトの糖度で加減する



ざぼん漬け

八代市 上野 ヨシ子

材料

ざぼんの皮（表皮を薄く剥く）
300g
砂糖（皮の3倍） 900g
水 2～3カップ

作り方

鍋に皮を並べ、熱湯をかけ、ふたをして5～10分おき、水に取り軽く絞る。ふきんで作った袋に入れ、脱水機にかける。
砂糖、水を鍋に入れ火にかける。透明になったら皮を入れる。
弱火で1時間位はふたをして、時々皮の位置を変えながら炊く。
ふたを取って、水分がなくなるまで炊いたらグラニュー等にまぶして、お盆等に広げ、余熱を取る。

ひとこと

- ・保存するときはラップに包む。



変わりおはぎ

八代市 志水 則子

材料（20個分）

もち米 2合
あんこ 450g
紅生姜 20g
卵黄 2個分
ごま 15～20g
はるさめ 20g

作り方

もち米を洗い30分位置いた後炊く。炊き上がったら5等分する。
あんこは20～25個に分ける。
紅生姜はみじん切り、はるさめは0.5～1センチ位に折って油で揚げる。
卵は固ゆでにして、黄身だけ裏ごしにする。
あんこをもち米で包み、紅生姜、卵黄、はるさめ、ゴマをそれぞれにまぶす。
あんのはもち米をあんで包む。

ひとこと

- ・いろいろに、おぼろ昆布を巻いたり、黒ゴマを使ってもよい。



お宝煮豆

八代市 稗村 鈴子

材料（4人分）

大豆 1 カップの煮豆	250 g
片栗粉	大さじ 1
ちりめんじゃこ	20 g
揚げ油	適量
酒	大さじ 2
砂糖	大さじ 1 / 2
薄口醤油	大さじ 1
みりん	大さじ 1

作り方

柔らかく煮た大豆（圧力鍋で蒸したほうがよい）に片栗粉をまぶし、180の油で揚げる。

調味料を鍋の中に入れ、煮立ったらちりめんじゃこを入れる。

味がなじんだら、揚げた大豆を入れて混ぜる。

ひとこと

- ・大豆は強火で揚げる。
- ・季節の材料をまぜてもよい。



トマトのくず餅

八代市 鶴山 悦子

材料（小カップ50個分）

すりおろしたトマト	500 cc
くず粉	150 g
砂糖	250 g
レモン汁	大さじ 1
水	1000 cc

作り方

トマトは皮付きのままおろし器ですりおろし、裏ごし器でこす。完熟トマトを使用すると色よく仕上がる。

すりおろしたトマト、くず粉、砂糖、水を加えて火にかけ、よく混ぜながら煮る。（透明になるまで練りあげる）固まってきたら、レモン汁を混ぜて型に流す。

ひとこと

- ・完熟トマトがよい。全体が半透明になるまで煮ると弾力性が増す。



コノシロのねまりずし

八代市 森下 美子

材料（50食分）

コノシロ	50匹
塩	1 kg
米	8合
甘酒麴	1袋
しょうが	少々

作り方

コノシロを背割して背骨を取り、塩をたっぷりして重石をしておく。
1ヶ月位して水につけて塩を抜き、ざるに揚げて水気を切っておく。
甘酒麴はよくほぐしておき、しょうがはみじん切りにしておく。
米は少し固めに炊き、少し冷めてからを混ぜておく。

を のコノシロに詰め、桶かプラスチックの容器にビニール袋を敷き重ねて並べ、中蓋をして重し（5～7 kg）しておく。2週間くらいたったら食べられる。

ひとこと

- ・ご飯が少し冷めて、少しぬくもりがあるうちに、甘酒麴としょうがを混ぜたほうが、魚の中での甘酒の出来がよい。
- ・このしろは30～50匹位が味もよく作りやすい。昔から保存食として、正月のもてなし料理として冬に作られる。以前は球磨川の鮎を使っていたが、今は鮎が少なくなり、コノシロを使っている。サバでもおいしい。



吉野ずし

八代市 森下 美子

材料（20個分）

いわし	10尾
おから	1 kg
砂糖	300 g
酢	100 cc
塩	少々
しょうが	適量

作り方

いわしは3枚におろし、皮をはぎ、薄塩をして2時間くらいおく。

をさっと水洗いし、ザルにあげて水気をきっておく。

をバットに並べ、ひたひたの酢に10分位漬けたあと、ザルにあげて水気を切る。

おからをから炒りし、しょうがのみじん切りを加え、砂糖、酢、塩で調味する。

を冷まして、俵型に握って、 のいわしで巻く。

ひとこと

- ・きびなごを使うときは頭とはらわたを取って尾引く。2時間くらい薄塩をする。以降はいわしと同じ調理法。きびなご2尾で1個分。
- ・おからにはニラや人参のみじん切りを混ぜてもよい。
- ・昔から、行事食、おもてなしの時作られていた。

オクラの味噌漬け

八代市 宮崎 昌子

材料

オクラ	1	5	kg
塩	3	kg	
味噌 酒粕 砂糖 焼酎	5	kg	
	5	kg	
	3	kg	
	5	合	

作り方

- オクラを水洗いし、オクラの量に対し20%の塩で漬け込む。を10日間程度漬け込んだら、熱湯で塩抜きして陰干しする。のオクラを、調味料をよく混ぜたものに漬ける。約1ヶ月程度漬け込んだら出来上がり
- ひとこと
 - オクラはしっかり陰干しすること



手作りケチャップライス

氷川町 野原 博美

材料（4人分）

米	4	8	0	g
水	4	8	0	g
玉ねぎ	1	2	0	g
鶏肉	2	0	0	g
にんにく	1	片		
にんじん	4	0	g	
オリーブオイル	2	0	cc	
トマトケチャップ（手作り）	1	5	0	g
椎茸（またはマッシュルーム）	4	0	g	
パイヨン	2	個		
オリーブオイル	2	0	cc	
塩	1	6	g	
塩・こしょう	少々			
パセリ	少々			

作り方

- 米を洗ってざるに取り、30分おく。玉ねぎ、にんにく、人参、鶏肉を炒め、塩・コショウで味をつける。洗った米、水をお釜に入れ、の材料を入れ、塩を加える。パイヨンとケチャップを加えて炊く。炊き上がったらいねいに混ぜ合わせ、お皿に盛る。最後にパセリを散らす。

ひとこと

- トマトケチャップの代わりにトマトジュースやトマト（生）、ドライトマトも利用
- トマトは規格外を利用



野菜いっぱい春巻き

氷川町 川本 悦子

材料（4人分）

かぼちゃ	400g
トマト	400g
玉ねぎ	1個
とうもろこし	1本
（缶詰でもよい）	
むきえび	100g
ツナ缶	（大）1缶
ピザ用チーズ	適宜
春巻きの皮	1パック
塩・こしょう	適宜
ソース	
（マヨネーズ、ケチャップ、しょうゆ、好みで）	

作り方

かぼちゃはゆでつぶす。トマトは角切りにする。玉ねぎはみじん切りにして油で炒める。とうもろこしはゆでてそぎ切り。むきえびは塩を入れてさつと湯にとおす。

材料を全部あわせて春巻きの皮で包み、油で揚げる。（180度）皮がきつね色になったらできあがり。

を手作りのソースにつけて食べる。

ひとこと

- ・付け合わせ（レタス、かいわれ、キュウリ、黄・赤パプリカ）は適当に切り、盛りつける。



ソーダ万十（柚子、よもぎ、黒砂糖）

氷川町 組永 幸美

材料（10個分）

薄力粉	75g
ホームケーキミックス	75g
砂糖	40g
ソーダ	1.3g
ゆず	5g
よもぎ	15g
黒砂糖	55g
水	50g
小豆こしあん	300g
（30g × 10個）	

作り方

水とゆず、ソーダをミキサーにかける。（よもぎ、黒砂糖も同様）

に砂糖を入れて混ぜ、ふるった粉を入れ、混ぜ合わせて30分以上ねかせる。

を25gに分け、30gの小豆こしあんを丸めて包み込む。

蒸し器にぬれ布を敷き、を10分間蒸す。

小豆こしあんの作り方

小豆を3時間くらい水につける。

を洗って煮る。（2回煮汁を捨てる）煮た小豆をざるでこす。

こした餡を砂糖を入れながら、1時間30分くらい煮る。

ひとこと

- ・最初は小麦粉のみ使用していたが、ホームケーキミックスを混ぜることにより、よりやわらかくておいしいまんじゅうができました。



いきなりだんご

氷川町 坂本 シゲノ

材料（10個分）

あんこ	300g
もち米粉	100g
小麦粉	90g
塩	少々
砂糖	15g
さつまいも	

作り方

小豆は2時間ほど水につけた後、煮くずれないように煮て、砂糖を入れ練る。もち米粉、小麦粉、砂糖、塩を入れ、水を加えながら耳たぶくらいの硬さによくこねる。さつまいもを1センチ位に輪切りにし、塩水に漬け、皮をむいて形を整え、あんこをのせる。
を で包み、25分間程度蒸す。



野菜万十

氷川町 田河 ミチ子

材料

【皮】	
小麦粉	500g
ベーキングパウダー	25g
砂糖	100g
水	2～2.5カップ
【具】	
白菜	半分
玉ねぎ	中1個
にんにく	2かけ
ニラ	適量
豚ひき肉	少々
(または干しエビ)	
塩	少々

作り方

小麦粉、ベーキングパウダーをふるっておく。

に砂糖、水を加え、混ぜ合わせて30分ねかせておく。白菜は千切りにし、塩をしておき、しばらくして絞り、水を切る。玉ねぎ、にんにく、ニラは小さく切る。野菜と豚ひき肉(または干しエビ)にごま油を混ぜ合わせて味を見て、塩気が足りない場合は塩を加える。

を で包み、形を整えて蒸し器に入れ、12～15分蒸す。

ひとこと

- ・小麦粉を合わせたとき、少しやわらかい方がおいしい。
- ・たかなの油炒め、きんぴらを具に入れてもよい。



干し柿入りもちもちパン

氷川町 西村 ルリ子

材料（14個分）

強力粉	450g
もち米粉	60g
砂糖	60g
スキムミルク	18g
塩	9g
マーガリン	55g
ドライイースト	13g
卵	1個
水	卵と合わせて330cc
干し柿	160g

作り方

強力粉、もち米粉、砂糖、スキムミルク、塩はよく混ぜておく。

干し柿はみじん切りにする。

こね機に、とマーガリン、ドライイースト、卵、水を入れ、10分こね、を入れて再度5分こねる。

分割 60gに丸める

ベンチタイム15分

成形

発酵40度、30分

塗卵

オーブンで180度、18分焼く。

ひとこと

- ・干し柿の代わりに晩白柚の砂糖漬けを使っても良い。
- ・干し柿は手作りして冷凍保存しておきます。
- ・生地のコネ上げ温度は28～29度が良い。手粉は極力控えること。



梨のパウンドケーキ

氷川町 西村 ルリ子

材料

薄力粉	500g
ベーキングパウダー	15g
砂糖	380g
マーガリン	380g
卵	5個
梨のコンポート	360g
梨ジュース	50cc

作り方

薄力粉とベーキングパウダーはあわせてよくふるっておく。

梨のコンポートは1センチ角に切っておく

マーガリンをボールに入れ、室温にし、ハンドミキサーでクリーム状に練り、砂糖を加える。よく混ぜたら、卵を1個ずつ混ぜる。

に梨ジュースを入れ、白くなるまで混ぜ、 を入れ、ゴムべらでさっくり混ぜる。

を に混ぜ込む

パウンド型に を流し込む。 をトッピングしても良い。

オーブンを190度に温めておき、を20分程度焼く。

ひとこと

- ・落下梨を利用してコンポートを作りました

穴ジャコのみそ漬け

氷川町 中川 洋子

材料（4人分）

穴ジャコ	20匹
もち米みそ	350g
日本酒	160cc
砂糖	250g
七味唐辛子	少々

作り方

穴ジャコは塩水できれいに洗い、薄塩をして水を切る。

もち米みそ、日本酒、砂糖をとろとろになるまで混ぜ合わせる。

容器に 、 、 と交互に重ねて漬ける。

ひとこと

- ・シャコがかくれてしまうように漬ける

なすといんげんのみそよごし

氷川町 中川 洋子

材料（4人分）

なす	中6本
いんげん	100g
ベーコン	120g
赤ピーマン	2個
かぼちゃ	1/4個
みりん	少々
日本酒	50cc
水	180cc

作り方

なすは一口大に切り、140度くらいの油で素揚げする。

いんげんはさっと塩茹でする。

かぼちゃは一口大に切り、レンジで4分ほど蒸す。

フライパンに油を敷き、ベーコンを炒め、 、 、 を加え、水を注ぎ煮る。

赤ピーマンは煮えてしまう前に入れる。

もち米みそ、砂糖、みりんで味を調える。

ひとこと

- ・なすが煮くずれないように素揚げするとよい。色もきれい。