

桜餅

人吉市 片岡 賢子

材料（40個分）

もち米	3合
あんこ	400g
桜の葉 （塩漬けしたもの）	40枚
シロップ	
砂糖	200～250g
水	300cc
塩	少々
食紅	少々

作り方

もち米は洗って、一晩水に漬け、水きりする。
湯気の上上がった蒸し器に の米を入れ、約10分蒸す。
その間に、Aのシロップをつくる。
蒸し上がったもち米をAのシロップにつけ、よく混ぜる。約4時間以上つける。
あんを40個にまるめる。
桜の葉は水洗いし、熱湯の中にさっとつけ、水気を切る。
蒸し上がったもち米を片手に広げて、あんを包み込み、桜の葉で形よくつむ。

【桜の葉の塩漬け】

塩漬を4～5日したら取り出し、白梅酢に漬け直す。
1週間したらとりだし、さらによく塩をまぶしつけて冷蔵庫で保存する。

ひとこと

- ・桜の葉は、大島桜か八重桜の若葉を使う。

カボチャパン

湯前町 鶴田 幸子

材料（20個分）

小麦粉	500g
砂糖	50g
バター	50g
卵	1個
ドライイースト	8g
牛乳	150g
かぼちゃ	150g

作り方

かぼちゃは、皮とわたを除き、柔らかくゆがき、荒くつぶしておく
大きめのボールに牛乳以外のすべての材料を入れ、牛乳を注いで混ぜ、しっかりこねる。
生地が柔らかくなって、ひとつにまとまってきたら生地をつかんで台の上にたたきつけたり、伸ばしたりしながら、生地がきめ細かくなったら、ボールの中央にまとめてラップをかけて一時間くらいねかせる。（第一次発酵）
発酵した生地を打ち粉をした台にのせ、ガス抜きし、10等分ほどに切り分け丸める。固く絞った濡れふきんをかけ約8分休ませる。
形をつくり、オーブンを35～38度に暖め、30分おいて最終発酵させ、180度のオーブンで15分焼く。

ひとこと

- ・発酵させるときの温度と湿度の管理が大事。乾燥させすぎないように気をつける。我が家のオーブンのくせを良く知っておく。
- ・全ての材料を一度に入れて作るので、誰にでも簡単に作れる。



えびす御膳

(身近な野菜を活用した懐石料理)

多良木町 恒松 ヤエ子

材料 (1人分)

しらす梅ご飯
しらす干し
梅干し
わかめ
ごま
青菜

作り方

梅干しは種をとり、小さく刻む。しらすぼし、わかめ、ごま、青菜(ゆがいてみじん切り)と混ぜ合わせる。

いきなり芋のだご汁
サツマイモ 30g
牛乳 小麦粉
あげ・しいたけ・人参
・青菜・味噌・いりこ

サツマイモは拍子きりにし、あくをぬき、小麦粉を牛乳でこねた皮で包み、みそ汁に入れる。

白身魚の香味焼き
赤魚 70g
マヨネーズ
モロヘイヤ味噌

赤魚は3枚おろし。塩、こしょう、味噌をのせ、ごま、マヨネーズをのせ、オーブンで焼く。

サトイモとオクラの煮物
サトイモ 50g
オクラ ・花ユズ酢
塩・砂糖

サトイモは皮をむき、適当な大きさに切りゆがく。オクラを切り、和えて、ユズ酢、砂糖で味を整える。

カボチャヨーグルト
カボチャ
砂糖
ヨーグルト
エッセンス

カボチャはゆがいて、皮をむきつぶす。砂糖、エッセンス少々で味を整え、ヨーグルトのうえにのせる。

ひとこと

- ・素材の持ち味をいかすこと。旬の野菜だけを使う。
- ・地域の農産物、加工品を活かした昔ながらの料理を少しアレンジしたもの。
- ・秋祭りの「えびすさん」にもてなす料理として創作した

長万十

あさぎり町 高田 悦子

材料

うるち米粉	1.2 kg
お湯	800 cc
よもぎ	1カップ
きな粉	500 g
あんこ	
小豆	600 g
砂糖	1 kg
塩	少々

作り方

米の粉に塩を少し入れ、沸騰したお湯でこねる。

蒸し器に、をちぎりながら入れ、約1時間位蒸す。

石臼で杵つきし、約15分～20分位つく。

めん棒で伸ばし、型に合わせて切った皮を濡れ布巾にのせ、あんこを入れ作り上げる。

その時、ふきんは絹布の様な物が良い。生地が肌がきれいに仕上がる。

(つけ水は必ずお湯を使う)

きな粉をまぶしてできあがり

ひとこと

- ・石臼でよくつくことが、キシキシとした食感が出ておいしい。
- ・地元の行事や祭り、農作業の時のおやつ、子どもの運動会などにもよく作られていたおやつ。いろんな作り方がある中で、おふでばあちゃんの万十が一番美味しいと評判なので、その製法を学び技術を確立しました。



山スルメのきんぴら

球磨村 大無田 トミ子

材料(6～7人分)

干しタケノコ	150 g
だし汁	5カップ
薄口醤油	100 cc
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	50 g
塩	小さじ1/2
切り干しきくらげ	30 g

干しタケノコは柔らかくゆで、もどしておく。

ゆでもどしたタケノコは8cm位の千切りにしておく。

濃目のだし汁でタケノコを炊き、砂糖、みりん、薄口醤油で味を整える。

煮汁が少なくなってから切り干しきくらげを入れて煮含める。

ひとこと

- ・ゆで戻したタケノコは、切り方を揃える。切り干しきくらげは水に戻さず、煮汁が少なくなってから加えると歯ごたえがある。だしをきかせうす味で煮含める。
- ・干しタケノコは、煮しめやまぜ飯の具としても使っているが、忙しい農繁期の保存食としている。また、村祭りや精進料理によく調理され子どもからお年寄りまで幅広く食されている。



柚子の編み笠

あさぎり町 本村 イサ子

材料

ユズ	5個
砂糖	130g ~ 150g
薄口醤油	少々

作り方

ユズは縦割りにして果肉を取り出す。たっぷりのお湯で茹でる。一晩水にさらして苦みをとる。

ホーロー鍋に1/3量の砂糖を広げて敷き、ユズをくの字に曲げて並べて紙蓋をし、さらに鍋蓋をしてコトコトと炊く。

火を止め、1/3量の砂糖を振り入れ(2回目)一晩はそのままにして置き、翌日火を入れる。焦げないように鍋を揺すりながら炊く。

残りの砂糖を振り入れて、余熱で十分砂糖が溶けてから仕上げ炊きをする。

(一晩おいて炊いても良い)

最後に甘みを引き出すために薄口醤油を鍋にまわし入れて、全体を揺すりながら仕上げる。

ひとこと

- 紙蓋は中央に穴を空けてかぶせ、柚子が型くずれしないようにして気長に炊く。
- 冷凍保存し、夏はシャーベットで食べると美味しい。
- 人吉球磨では柚子は唯一の柑橘類として庭先に植えている農家も多く、ゆべしなどは球磨焼酎の肴としてもとてもポピュラーな加工品である。



玉ねぎジャム

湯前町 澁谷 雅代

材料(20食分)

玉ねぎ	600g
青ユズ(またはスダチ)の皮と汁	4個分
りんご	1個分
レモン汁	大さじ2~3
砂糖	250~300g
はちみつ	大さじ2~3

作り方

玉ねぎは皮をむいて、みじん切りにし、水にさらす

ユズの皮は、みじん切りにし、果肉は汁を絞っておく

鍋にと、ひたひたのお水を加えて火にかけ、焦がさないようにやわらかく煮る

分量の砂糖を加え、りんごもすりおろして加え、とろりとするまで煮る。

さらに、レモン汁とはちみつを加えて煮詰める。煮あがったら、すぐ別容器に取って冷ます

ひとこと

- 玉ネギの品種によっては、辛みがあるので、場合によっては水にさらす
 - 電子レンジを使うと、加熱時間が短いので、美しく仕上がる
- 玉葱は規格外を利用。パン、クラッカーなどにはそのまま、肉、魚又はドレッシングなどにも調味料として、そのまますぐ使用できる。



栗万十

五木村 豊原 輝

材料（10個分）

栗生あん	250g
薄力粉	200g
砂糖	200g
（100gあん用・100g皮用）	
水	少々
塩	少々
重曹	1,5g

作り方

栗生あんは、生栗を茹で、半分に割り、スプーンで中の栗を出す。

に砂糖100gと塩、水少々を入れて練り上げ、冷めたら10個に分けて丸めて置く。

薄力粉に砂糖100gと塩、少々、重曹を入れてふるいにかけて、水少々を加えてよく混ぜ合わせて、耳たぶくらいの柔らかさになったら、しばらくねかせ。（20～30分位）

ねかせたら、栗あんを包んで強火で15～20分蒸す。

ひとこと

- ・あんに加える砂糖は、栗の品種によって加減する。
- ・皮に、ヨモギやモロヘイヤ、カボチャ、そば、味噌などを加えて、色々にアレンジすると子どもたちにも喜ばれる。
- ・五木村では、栗の出荷が盛んに行われているが、出荷できない栗も多く、その栗をあんにして冷凍保存して、地域の行事等の時に作っている。



猪肉のうま煮

人吉市 元田 房子

材料（5～6人分）

猪肉	500g
里芋	12個
人参	2本
こんにゃく	2枚
ねぎ	4束
椎茸	12枚
醤油	150cc
みりん	50cc
砂糖	50g
うまみ調味料	少々

作り方

猪肉は一口大に切り、野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。

猪肉はぬるま湯で2回くらい、血を絞るようにきれいに洗う。

鍋に猪肉を入れ、浸る位水をいれて柔らかくなるまで煮る。

野菜を入れ、砂糖、醤油、調味料の順に入れる。

最後にねぎを入れて仕上げ。

ひとこと

- ・焼いた餅を入れてもおいしいです。
- ・しし肉はよく洗うこと。
- ・山好きがこうじて狩猟を始めましたが、自然の恵みに感謝しながら大切にいただいています。



栗あん入り茶万十

相良村 牧山 規矩子

材料（50食分）

餅米の粉	1 kg
小麦粉	300 g
粉茶	60 g
塩	少々
ぬるま湯	適量
栗	50個
砂糖	500 g
くちなし	2個
あんこ	700 g

作り方

餅米の粉、小麦粉、粉茶、塩を入れ、ぬるま湯を適量使い、耳たぶくらいの固さにこね合わせる。

栗の甘露煮は、栗を渋皮までむき、みょうばんに一晩浸け、栗をきれいに洗い、1回ゆでこぼし、ひたひたの水、くちなし、砂糖を入れて少し固めに炊く。

あんこと栗の甘露煮を皮で包み、蒸し器で20分程蒸す。

ひとこと

- 地域特産のお茶と栗を使ったまんじゅうで、おやつとして日常的に作られています。栗の風味と、粉茶の香りをいかに出すかがコツです。



鮎の姿寿司

球磨村 松本 ツヤ子

材料

鮎	10匹
塩、米のとぎ汁、柿の葉	
甘酢	
砂糖	70 g
酒	大さじ2
酢	大さじ2
水	大さじ1
すし飯	
米	2.5カップ
水	2.5カップ弱
塩	小さじ1
砂糖	50 g
酢	大さじ1

作り方

鮎は腹側から開き、中骨と腹骨をきれいにとり、多めの塩をまぶして4~5日から1週間おく。

米のとぎ汁に柿の葉と を2時間漬けて塩気を抜く。水洗いして甘酢に1時間漬ける。

炊き上がった飯に塩を混ぜる。冷めてから酢と砂糖を合わせたものを混ぜる。

鮎の水気をふき取り、すし飯を詰める。

ひとこと

- 鮎の骨は指先で確認しながら丁寧にとる。
- 柿の葉は殺菌と腐敗防止なので夏は必ず入れる。
- すし飯はしっかりと味を含ませる。
- 盛りつけるまでは乾燥しないように和紙でくるんでおくとうい。
- 昔は保存食としてどの家庭でも作られ、親しまれていた



つぼん汁

錦町 上村 粹子

材料（10人分）

地鶏肉	300g
干し椎茸	中10枚
人参	1本
焼き豆腐	1丁
里芋	中8個
ちくわ	2本
こんにゃく	中1枚
薄口醤油	50cc
濃口醤油	50cc
酒	少々
水	10カップ

作り方

干し椎茸はもどしておく。
材料は同じくらいの大きさのサイコロ状に切る。
鍋に水を入れ、人参、焼豆腐を除く材料を加え、野菜が煮えたら人参をさらに加えて加熱する。
煮立ったら調味料を入れ、最後に豆腐を加え味をととのえる。

ひとこと

- ・アクをていねいにとる。
- ・球磨地方では、赤飯には必ずつぼん汁はつき物。



あくまき

多良木町 有蘭 浅子

材料

もち米	1升
あく水 (竹灰利用)	約2リットル
竹の皮	12枚

作り方

もち米を洗ってあく水に一晩浸す。
翌朝ザルにあげて水切りする。
竹の皮を洗い をカップ1杯分を包んで竹皮ひもで結ぶ。
鍋に湯を沸かし、その中に を入れて4時間位ゆがき、ざるにあげて冷やす。

ひとこと

- ・あく水はその日のうちに作る。
- ・もち米の芯まで火がとおるよう、たっぷりの湯で十分に加熱する。
- ・砂糖を加えたきな粉をまぶして食べるとおいしい。
- ・もち米が生産され、竹林の多い球磨地方では節句や祭りに作られる季節のおやつ。



お茶万十

相良村 友田 十江

材料（50個分）

小麦粉	1 k g
イスパタ	4 0 g
卵	4 個
砂糖	5 0 0 g
塩	少々
粉茶	4 0 g
牛乳	2 0 0 cc
あんこ	6 0 0 g
水あめ	8 0 g
塩	少々

作り方

小麦粉とイスパタをふるいにかけて、よく混ぜる。

卵を割り、泡立て器でよく混ぜ、砂糖、塩、粉茶を入れ、さらに牛乳を入れてよく混ぜ合わせる。

、 で作ったものを混ぜ合わせてこね、耳たぶくらいの硬さに仕上げから30分程度ねかせる。

あんこと水あめ、塩を混ぜあんを作る。
を で包み、蒸し器で15分ほど蒸す。

ひとこと

- ・お茶の色を出すために、ベーキングパウダーからイスパタにかえた
- ・あんこのばさつきを押さえるために水あめを使用した。



焼き味噌

多良木町 徳田 フジ子

材料

味噌	5 0 0 g
ニラ	2 0 0 g
小麦粉	5 0 0 g
いりこの粉	1 0 0 g
砂糖	2 0 0 g
白ごま	1 0 0 g
赤唐辛子	少々

作り方

材料を全部ボールに入れる

水で少し柔らかくなるくらいに混ぜ合わせる

フライパンに油をひき、 を入れて、弱火でゆっくり焼く。両面に少し焦げ目がついた方がおいしい。

