

# 「くまもとふるさと食の名人」レシピ

伝承と創作  
くまもとの旨かもん

## ぜん豆

【材 料】  
大豆 …… 2合(280g) しょうゆ …… 5cc  
塩 …… 6g しょうが …… 20g  
砂糖 …… 160g 水 …… 1升2合  
みりん …… 20cc (約大豆の6倍強)



- ① 大豆と塩を鍋に入れ水から煮る。
- ② 沸騰したら落とし蓋をして吹きこぼれない火加減で30分ほど煮て、火をとめ10分くらいおく。
- ③ 更に柔らかくなるまで煮る。豆が煮えていたら、砂糖、みりん、醤油、ショウガの千切りを加え、5分から10分ほど煮て出来上がり。(煮汁が多い時は、調味料を加える前に別の器にとり、他の煮物等に使うとよい)

監修／くまもとふるさと食の名人 立花 匡子

## えび飯

【材 料】(5人分)  
米 …… カップ5 酒 …… 40cc  
乾燥むきエビ …… 25g 調味料 …… 少々  
薄口しょうゆ …… 90cc 水 …… カップ5



- ① 米は、30分前に洗ってざるに上げておく。
- ② 乾燥むきエビは、少し小さく切ってぬるま湯でざっと洗っておく。
- ③ 分量の薄口しょうゆ・酒・調味料を入れたボールに洗ったエビを入れ、5時間くらい漬けておく。
- ④ 炊飯器に洗った米とエビを汁ごとを加え、分量の水を入れたら、全体を混ぜて普通に炊く。炊き上がったらしゃもじで混ぜて、また10分程蒸らす。

監修／くまもとふるさと食の名人 平山 ハツノ

## つぼん汁

【材 料】(10人分)  
地鶏肉 …… 300g こんにゃく …… 中1枚  
乾シイタケ …… 中10枚 淡口しょうゆ …… 1/4カップ  
人参 …… 1本 濃口しょうゆ …… 1/4カップ  
焼き豆腐 …… 1丁 酒 …… 少々  
里芋 …… 中8個 水 …… 10カップ  
ちくわ …… 2本



- ① 乾シイタケはもどしておく。
- ② 材料は同じ位の大きさのサイコロ状に切る。
- ③ 鍋に水を入れ、人参・焼き豆腐を除く材料を加え野菜が少し煮えたら人参を更に加えて加熱する。
- ④ 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。

監修／くまもとふるさと食の名人 上村 粋子

【材 料】(10本分)  
米 …… カップ9  
南関揚げ …… 10枚  
かんぴょう …… 100g  
ニンジン …… 200g  
乾シイタケ …… 20枚  
ホウレン草 …… 200g  
卵 …… 10個  
でんぷ …… 適量

【南関揚げ調味料】B  
シイタケ・だし昆布の  
もどし汁 …… カップ6  
だし昆布 …… 20cm  
砂糖 …… 40cc  
しょうゆ …… 100cc  
酒・みりん …… 各大さじ4



写真提供:サンカラー

【ずし飯の調味料】A  
酢 …… カップ1.5  
砂糖 …… カップ1.5  
塩 …… 大さじ3

- ① 南関揚げは底の広い鍋に入れ、熱湯に入れてしばらく湯がいて油抜きをする。
- ② シイタケとだし昆布を併せて、もどし汁ごと鍋に入れて煮る。煮立ったら昆布を取り出す。
- ③ 水に戻したかんぴょうを②に入れて煮る。その後、Bの調味料を入れて煮、味を含ませてかんぴょう、シイタケを取り出す。
- ④ ③の汁で南関揚げを煮、汁気を絞っておく。残った汁で人参も煮ておく。
- ⑤ ずし飯を作る。
- ⑥ 卵は溶きほぐして砂糖・塩で調味し、厚焼き卵を作っておく。
- ⑦ ホウレン草は固めに茹でて水気を絞り、しょうゆ大さじ1/2をからめて再び水気を良く絞っておく。
- ⑧ のり巻き要領で、用意した具の汁気を切って普通に巻く。

監修／くまもとふるさと食の名人 島崎 文江

【材 料】(4人分)  
大豆 …… 100g だし汁 …… 少々  
戻し乾シイタケ …… 1/2枚 砂糖 …… 小さじ1  
米 …… 100g 薄口しょうゆ …… 大さじ1  
鶏肉 …… 30g 濃口しょうゆ …… 少々  
サトイモ …… 1~2個 みりん …… 大さじ1  
タマネギ …… 1/4個 サラダ油 …… 少々  
カボチャ …… 30g



写真提供:マインド

- ① 一昼夜水に漬けた大豆をミキサーに入れ、水を加えて細かく挽く。
- ② 野菜と鶏肉を2センチ角位に切って油で炒める。そこに洗って1時間ほど水につけておいた米と、挽いた大豆を加え、米を炊く程度の水を入れ混ぜながら炊く。
- ③ 米と野菜に水が通ったら、砂糖・みりん・薄口しょうゆで味を付け、仕上がる直前に濃口しょうゆを加え、ひと混ぜする。

監修／くまもとふるさと食の名人 小里 京子

## 南関あげ巻き寿司

## かすよせ