

# 「くまもとふるさと食の名人」レシピ

伝承と創作  
くまもとの食かもん

## このしろの姿寿司

【材 料】(4人分)  
 コノシロ …… 6尾  
 塩 …… 大さじ2~3  
 酢 …… カップ2杯  
 砂糖 …… カップ1/2杯  
 ご飯 …… 600~700g  
 炒りゴマ …… 適宜  
 生姜みじん切り …… 適宜

【合わせ酢】  
 酢 …… 大さじ3  
 砂糖 …… 大さじ3  
 塩 …… 小さじ2・1/2



- ① コノシロはウロコを取り、背のほうから開いて腹わたと背骨を取り、塩をふりかけて5~6時間おく。
- ② ①を酢洗いして魚臭を取り、酢と砂糖の液につけ、2~3時間おく。
- ③ ②をざるに上げ、水気を切っておく。
- ④ 中に詰めるすし飯を用意する。炊きたてのご飯に合わせ酢を混ぜ、冷めたら好みで炒りゴマや生姜のみじん切りを加える。
- ⑤ ③のコノシロに④のすし飯を詰め込み、形を整える。

監修/くまもとふるさと食の名人 本田 マツエ

## 山菜煮しめ

【材 料】(10人分)  
 サトイモ …… 500g  
 ニンジン …… 3本  
 油揚げ …… 2枚  
 ゼンマイ …… 50g  
 乾シイタケ …… 50g  
 干しダイコン …… 100g  
 干しタケノコ …… 100g  
 コンニャク …… 1枚  
 ゴボウ …… 1本  
 野菜昆布 …… 1枚  
 さや豆 …… 50g  
 フキ …… 50g  
 イリコ …… 適宜



- ① 干しダイコンと乾シイタケは水に漬け、干しタケノコはゆがいて、それぞれもどしておく。コンニャクは塩でもみ、ゆがいて適当な大きさに切る。油揚げは油抜きし、ゴボウは適当な大きさに切り、水に漬けてアク抜きしておく。野菜昆布は水につけて、適当な結び昆布をつくり、フキはゆがいてアク抜きする。
- ② 鍋に水とイリコを入れてだしを取り、干しダイコン・干しタケノコを先に煮る。
- ③ さらにニンジン・サトイモ・油揚げ・ゴボウ・野菜昆布・フキを入れて火が通ったら、砂糖・しょうゆを入れ中火で長時間炊く。
- ④ ゼンマイは水につけてもどし、油で炒めて味付けする。
- ⑤ さや豆は、塩ゆでにし、盛りつける。

監修/くまもとふるさと食の名人 大久保 艶子

## 豆だご

【材 料】(約25個分)  
 大豆 …… カップ1 塩 …… 20g  
 小麦粉 …… 500g 砂糖 …… 30g  
 白玉粉 …… 70g 水 …… 約300cc



- ① 大豆を一晩水に浸ける。
- ② ①の大豆をゆでる(歯ごたえがある程度がよい)。
- ③ 小麦粉・白玉粉・塩・砂糖と2の大豆を混ぜ合わせ、水を加えて耳たぶくらいの硬さにこねる。
- ④ ③を60g位に分けて、7~8ミリ厚さで直径6センチ位に丸く形作る。
- ⑤ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、④のだごを入れてゆがく。だごが浮き上がったなら網じゃくしで引き上げ、水気を切る。

監修/くまもとふるさと食の名人 岩根 テルエ

## とじこ豆

【材 料】(約30人分)  
 小麦粉 …… 1kg 塩 …… 少々  
 砂糖 …… 700g 油 …… 少々  
 ピーナッツ …… 150g



- ① 生ピーナッツの場合はフライパンで煎っておく。
- ② 小麦粉、砂糖、ピーナッツ、塩をボールに入れぬるま湯でとく。
- ③ フライパンに油少々入れ、②を焦げないように煉りあげていく。小麦粉がすきとおったら火を止める。
- ④ 適当な大きさ(直径4cm位になるよう)にわけて巻きすに巻いてさます。
- ⑤ 冷めて形が整ったら1cm位の幅で切り、皿に盛る。

監修/くまもとふるさと食の名人 藤江 節子

## 柚餅子

【材 料】(約30個分)  
 餅米粉 …… 1.5kg ユズ …… 10個分程度  
 みそ …… 700g (すりおろした皮150g)  
 黒砂糖 …… 1kg 一味唐辛子 …… 少々



- ① 柚子の皮をすりおろす。
- ② ボールに餅米粉・みそ・ユズの皮・一味唐辛子・黒砂糖を合わせ、水を少しずつ入れて耳たぶくらいの固さに混ぜ合わせる。
- ③ 竹の皮に②を適量薄くのせ、包みこむ。
- ④ 蒸し器で1時間程蒸す。

監修/くまもとふるさと食の名人 堀住 キミ子