

くまもとふるさと食の名人

<天草地域>



2023年2月

熊本県天草広域本部農林水産部農業普及・振興課

熊本県においては、多彩な農林漁業が展開され、恵まれた農林水産物を食材として、その風土に根づいた伝統料理が生まれ、地域の重要な食文化として伝承されています。しかし、食生活や食行動の変化により、食文化の喪失等が見られる中で、地産・地消の理念に立ち、安全、安心で新鮮な食材によるくまもとの食文化を再構築して、広く県民に情報発信し、健全な食生活を実現することが求められています。

このため、県下各地域で郷土の伝統料理等について、卓越した知識・経験・技術等を有し、伝承活動等に取り組んでいる方を「くまもとふるさと食の名人」として認定し、地域での食文化発信の拠点として、くまもとの食の普及啓発活動を展開しています。

目次

頁	料理名	氏名	市町
1	きだこ鍋	宮木 ユリ子	天草市五和町
2	晩柑ピール	野中 千恵子	天草市本渡町
3	たこ飯	吉田 陽子	天草市宮地岳町
4	炊き込みめし	本田 千恵子	天草市有明町
5	晩柑シフォンケーキ	松本 香代子	天草郡苓北町
6	ひじきの炒り煮	荒木 伸代	天草市御所浦町
7	せんだご汁	松本 恵子	天草郡苓北町
8	笹だんご	植田 ミヨノ	天草市本渡町
9	崎津 杉ようかん	宰川 壽之	天草市河浦町
10	チマキ	松下 ユキ子	天草市本町
11	緋扇貝と白菜の米粉クリーム煮	岩下 和美	天草郡苓北町
12	せんだご汁	宰川 マキエ	天草市河浦町
13	がねあげ	岡田 恵美子	天草市栖本町
14	ぶたあえ	坂口 米子	上天草市松島町
15	きゅうりの醤油漬け	田中 洋子	天草市新和町
16	レタスゼリー	光田 千津穂	天草郡苓北町
17	子守唄まんじゅう	管田 シズ子	天草市天草町
18	ナスのタコ入りぶた和え	田邊 正代	天草市牛深町
19	ちりめんケーキ	森枝 ふさ子	天草市御所浦町
20	みそなます	吉田 陽子	天草市宮地岳町
21	豆乳かん	吉田 陽子	天草市宮地岳町
22	こっぱ餅	吉永 三重子	天草市本渡町

(掲載順は認定年度順)

※無断転写を禁じます。



きだこ鍋

宮木ユリ子

◆材料（5人分）
きだこ（ウツボ）の身300g
じゃがいも600g
玉ねぎ（大）1個
椎茸5枚
しめじ1袋
深ねぎ2本
みそ300g
砂糖小さじ1
水1.5ℓ

◆作り方

①きだこの身を一口大に切る。②じゃがいも 300g はすり下ろして、布でこし、しばらく静置して上澄み液を捨てデンプンをとっておく。③残りのじゃがいも 300g は皮をむき、乱切りにして茹でる。④茹で上がったじゃがいもは、裏ごしにかけて②のデンプンを混ぜて団子にする。⑤④の団子は、食べやすいように切っておく。玉ねぎ、椎茸、深ねぎも食べやすい大きさに切る。⑥鍋と水をきだこを入れて強火にかける。沸騰する直前にアクをすくい取り、中火で3分程度煮る。⑦火を強めて沸騰させ、椎茸、しめじ、玉ねぎ、深ねぎ、⑤の団子の順にいれる。⑧再び鍋が沸騰してから味噌を溶きながら入れ、最後に砂糖を加える。

★ここがポイント きだこは水から入れるとだしがよく出る！

晩柑ピール

野中千恵子

◆材料（10パック分（160g入り））

河内晩柑Lサイズ10個

河内晩柑果汁500cc

砂糖800g



◆作り方

①ピーラで皮をむく。②包丁で6等分に切目を入れ、皮をむく。③たっぷりの湯で10分煮る。

一晩浸して苦みをとる。④鍋の水分を除き、充分な水を入れ、ゆでる。⑤冷えたら水気を切り、計る。計量して同量の砂糖で果液で煮詰める。⑥天日か乾燥機で水分をとばし、好みの形にカットし、グラニュー糖をまぶす。

★ここがポイント 外側は硬く、内側はゼリー状に仕上げると美味！

たこ飯

吉田陽子



◆材料 (5~6人分)

米4合
干し椎茸2枚
ゆでだこ150g
人参50g
ごぼう50g
薄口醤油大さじ5
酒大さじ2
みりん大さじ1

◆作り方

①米は洗ってザルに上げておく。②ごぼうは、ささがきにしてアクを抜く。③ゆでだこ（塩もみ後、塩一つまみを入れ、ゆでる）は小口切りにする。④水で戻した椎茸、人参は大きめのみじん切りにする。⑤米、材料を炊飯器に入れ、調味料を加えて5~6号の目盛りまで水を入れ炊き上げる。

★ここがポイント たこは市販のものでよい！

炊き込みめし

本田千恵子



◆材料 (10人分)
米 1 升
干しダコ 1 尾
醤油 (淡口200cc)

◆作り方

①タコをゆで、小さく刻む。②米を洗い、その中にタコを入れる。③淡口醤油 200 cc を入れ、残りは分量の水を入れる。

★ここがポイント 干しダコはその年採れた色のきれいなタコを使う！

晩柑シフォンケーキ

松本香代子

◆材料（直径17cm1個分）

卵4個

小麦粉70g

牛乳・果汁（晩柑）合わせて65cc

サラダ油50cc

砂糖60g

晩柑ピール30g

◆作り方

①卵黄に牛乳と砂糖、サラダ油を入れてよく混ぜる。更に小麦粉を入れ、混ぜる。②卵白に砂糖を入れて泡立て、①に3回に分けて混ぜ合わせる。ピールを入れて型に入れ、186°Cのオーブンで40分焼く。

★ここがポイント 卵白はしっかりとよく泡立てる！

ひじきの炒り煮

荒木伸代

◆材料（4人分）
ひじき40g（乾燥）
しいたけ150g
大豆190g
うすあげ4～5枚
ミックスベジタブル150g



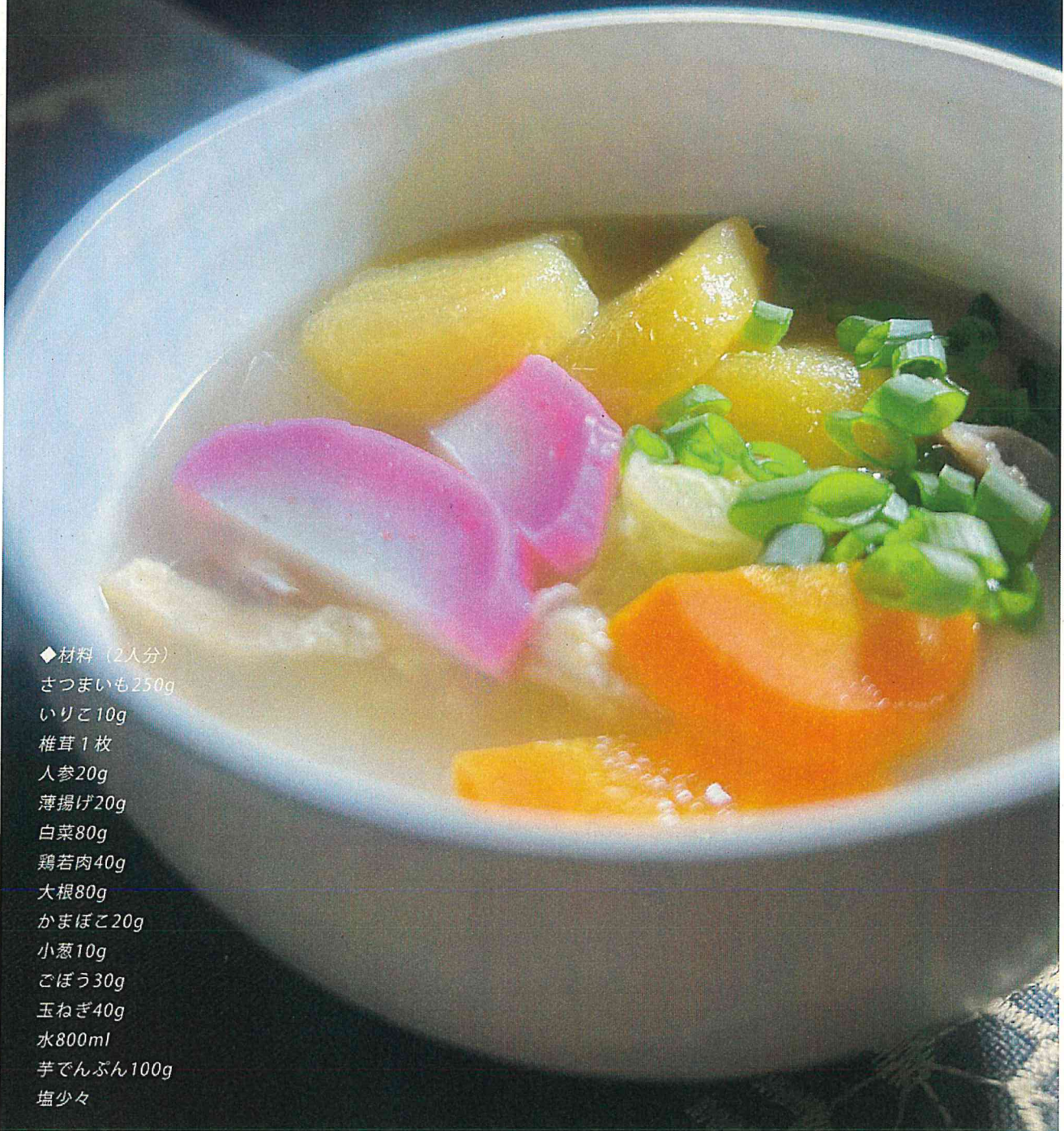
◆作り方

①フライパンに大さじ1杯の油にしいたけ、ひじき、うすあげ、大豆、ミックスベジタブル順番に入れ、炒める。②しいたけ、砂糖大さじ4杯、市販のだし汁大さじ3杯、濃い口醤油大さじ3杯、みりん少々 あとは味見で、お好みでちょいたし。

★ここがポイント 見た目にもおいしそうに色どりや盛り付けは気を付ける！

せんだご汁

松本恵子



◆材料 (2人分)
さつまいも250g
いりこ10g
椎茸1枚
人参20g
薄揚げ20g
白菜80g
鶏若肉40g
大根80g
かまぼこ20g
小葱10g
ごぼう30g
玉ねぎ40g
水800ml
芋でんぶん100g
塩少々

◆作り方

①水 800ml に椎茸の戻し汁と煮干しを入れ、出汁を作る。②さつまいもの皮を厚くむき、大きめに切る。③切ったさつまいもを鍋に入れ、茹でる。強火で 10 分ぐらい茹で、塩を加える。④茹で汁 (アメ) を取っておく。⑤さつまいもを潰し、芋でんぶんを入れ、混ぜる。⑥アメを入れ、耳たぶ程度の固さの団子にする。固い時はアメを入れる。⑦団子を棒状にする。⑧棒状にした団子をラップに包んでおく。⑨薄口醤油大さじ 4、酒大さじ 1、みりん大さじ 1 を入れる。

★ここがポイント さつまいもは皮を厚くむく！ごぼうは必ず、小葱やおおさを散らす！



◆材料
米粉4.0kg
砂糖1.3g
水3.5L
粒あん2.5kg
巻笹

笹だんご

植田ミヨノ

◆作り方

- ①米粉と水をミキサーに入れてこね上げる。
- ②こねた生地を蒸す。
- ③蒸し上げた生地を餅つき機でつき、砂糖を混ぜ合わせる。
- ④あんこと生地の中に入れ、丸める。笹につつんだら出来上がり。

★ここがポイント 生地の固さを耳たぶぐらいの固さに！

崎津 杉ようかん

宰川壽之

◆材料 (20個分)

うるち米粉800g

お湯1,000cc

ドラゴンフルーツ果汁少々

杉の葉 適当

塩60g

【あんこ】小豆1,600g

砂糖2,500g

水1,300cc

水あめ75g



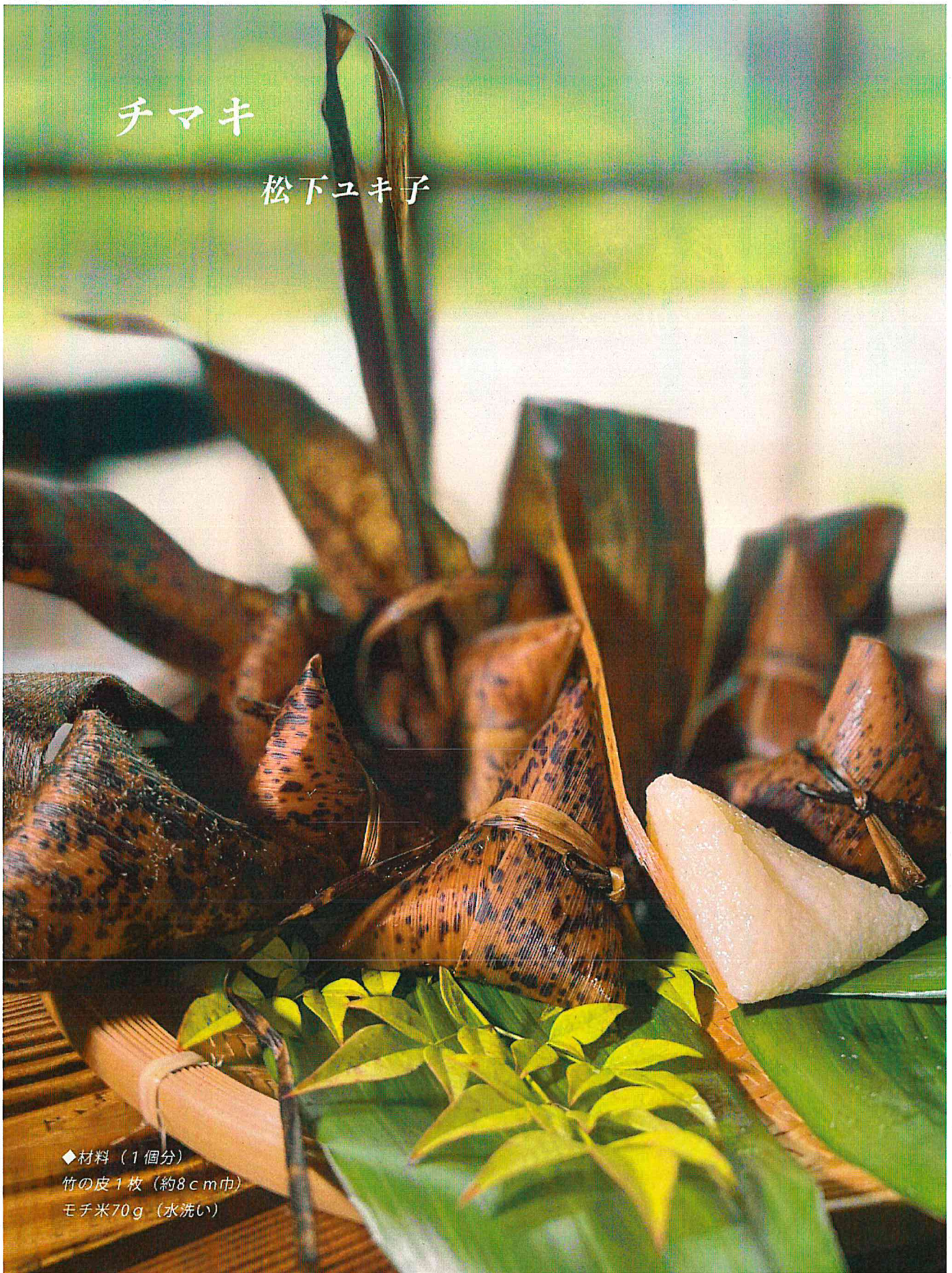
◆作り方

①あんこは、煮た小豆をミキサーにかけ、袋に入れ水にさらし、外の材料を入れて1時間程練り込む。②うるち米粉を耳たぶ位の硬さになるまでお湯で捏ねる。③②を蒸籠で蒸す。④③を白に移し、粘り気がでるまで杵でつく。⑤④を一握り取り、濡れ布巾を敷いた台の上で伸ばし、あんこを入れ、上下を折り曲げて両端を整える。⑥⑤を蒸籠に入れて再度蒸す。⑦⑥を取り出し、ドラゴンフルーツの果汁で朱線を2本入れ、杉の葉を上下に付けて出来上がり。

★ここがポイント あんこと生地の練り込み、2度蒸し！

チマキ

松下ユキ子



◆材料（1個分）
竹の皮1枚（約8cm巾）
モチ米70g（水洗い）

◆作り方

①モチ米を洗ってアク汁に一晩つける。②竹の皮は半日程度水につけて使用する。③竹の皮にモチ米を包み込み、鍋にたっぷりの水で90分ゆでる。④10分くらいしっかり水で冷やす。2,3回水を替えてしっかり冷やす。

★ここがポイント 米つぶがこぼれないように包み込む！



◆材料（4人分）
緋扇貝 8個
白菜 1/4個
人参 1/2個
ベーコン 80g
コンソメ固形 2個
塩 小さじ 1/4
サラダ油 大さじ 1
ホワイトソース
「材料・分量」
米粉 25g
牛乳 300cc
塩コショウ 少々

緋扇貝と白菜の 米粉クリーム煮

岩下和美

◆作り方

①白菜は5cm幅の斜めそぎ切り、ベーコンは2cm幅に切る。人参は2～3mmの厚さに切り型抜きをする。緋扇貝はボイルして殻から外しておく。（冷凍のホタテでも良い）②フライパンにサラダ油、大さじ1を入れベーコンを炒める。次に白菜の芯を入れて炒め緋扇貝と人参を入れる。最後に白菜の葉を入れ煮汁が出てきたらコンソメを入れて塩で味を調える。③ホワイトソースの材料を混ぜ合わせて②の中に入れ、火を弱くしてとろみがつくまで木じゃくしで混ぜる。（最初はさらさらしているが、しばらくすると粘度が出てくる。）

★ここがポイント 米粉を使って簡単にホワイトクリームができる！

せんだご汁

幸川マキエ

◆材料（4人分）

異人唐芋中 2～3個（約500g）

水800cc

昆布適当

いりこ適当

わかめ少量

薄口しょうゆ大さじ1.5杯

玉ねぎ中1個

◆作り方

- ①昆布、いりこで出汁をとる。
- ②わかめを水で戻しておく。
- ③玉ねぎを薄切りにする。
- ④異人唐芋の皮をむき、すりおろす。
- ⑤④を布巾で絞り、出て来た汁を5～10分置き、上澄を捨てる。
- ⑥④で残った澱粉と⑤の絞った粕を捏ね合わせ丸める。
- ⑦沸騰した鍋にわかめと玉ねぎと⑥を入れ薄口しょうゆで味を調える。

★ここがポイント だんごを鍋に入れてから浮いてくるまで絶対混ぜないこと！

がねあげ

岡田恵美子

◆材料（4人分）
小麦粉200g
砂糖60g
塩9g
生姜10g
卵1個
サイダー50cc
水



◆作り方

①さつま芋の皮をむき8mm～1cm位の拍子切りにして、水に10～20分程さらす。②さつま芋を水から取り出し、水分を切る。③ボールに小麦粉、砂糖、塩、生姜を入れ混ぜ合わせ、さつま芋にまぶす。④卵、サイダー、水を③の中に入れてよくからませる。⑤④をしゃもじの上や手の平で形を（蟹に似せて）作り160℃～170℃の油で揚げる。

★ここがポイント 多めの油でゆっくり芋に火が通るように、外は色よくこんがり！

◆材料（4人分）

ナス中3本

タコ（塩茹でしたもの）足2本

味噌大さじ2

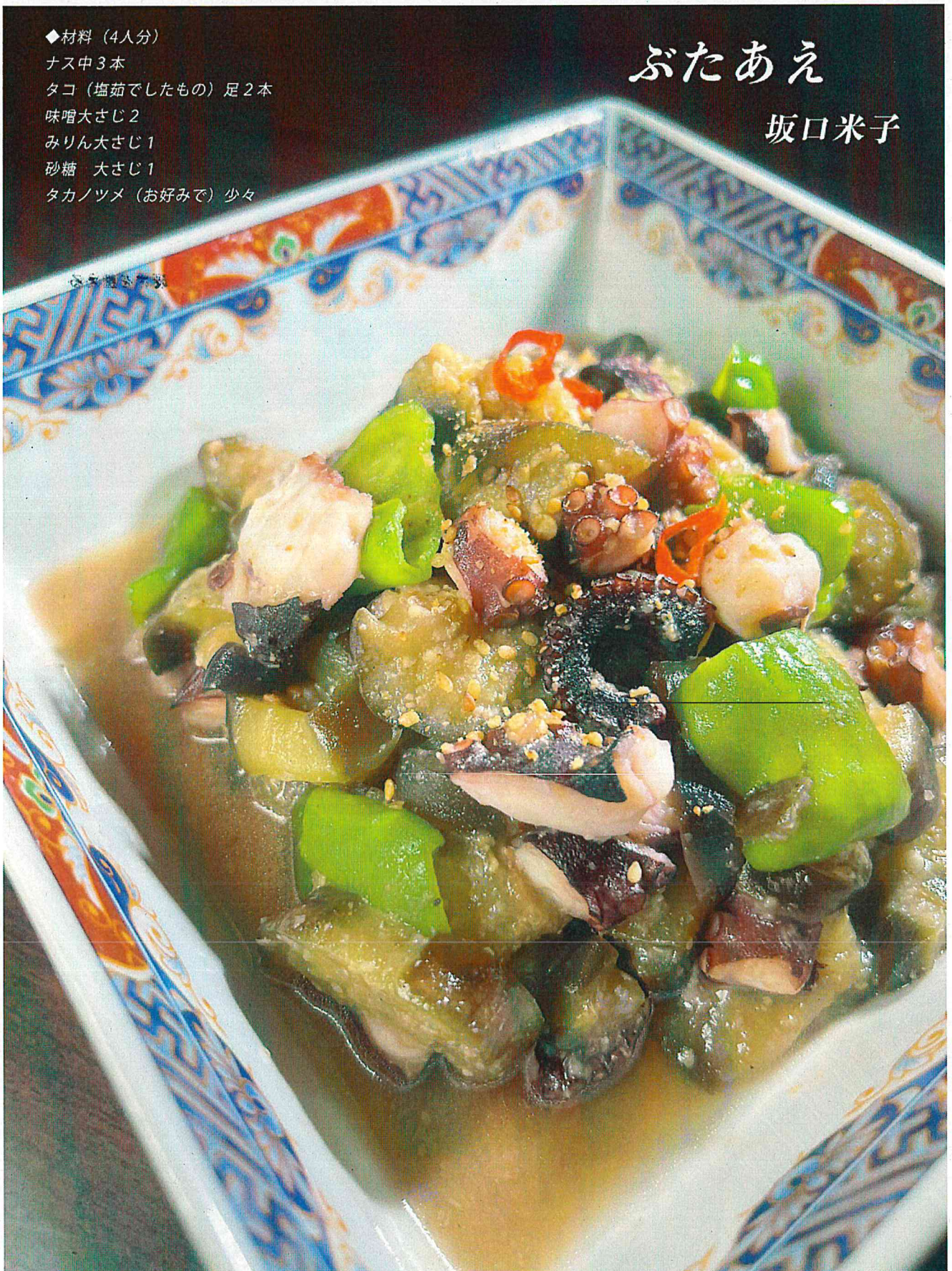
みりん大さじ1

砂糖 大さじ1

タカノツメ（お好みで）少々

ぶたあえ

坂口米子



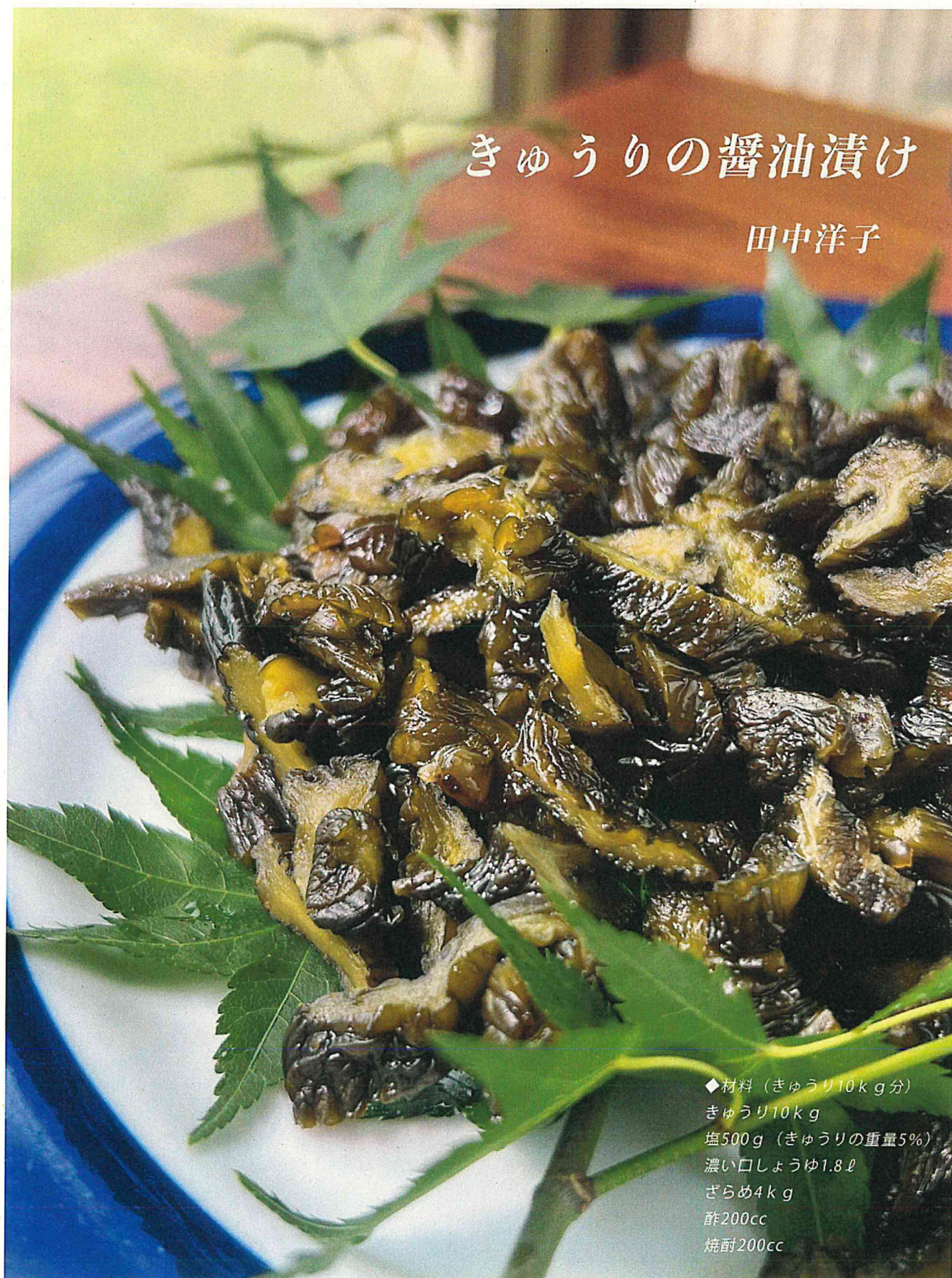
◆作り方

①ナスは縦半分から、5mm程の厚さで斜めに切る。ピーマンは縦に4等分して横に2等分する。②タコはぶつ切りにする。③フライパンにサラダ油を適量入れ、①のナスを加えて炒める。④③に②とピーマンを入れて軽く炒め、合わせておいた調味料を加えてさっと混ぜ合わせれば出来上がり。※お好みでタカノツメを加える場合は、輪切りにして調味料と一緒に入れる。

★ここがポイント タコは炒めすぎると固くなるので、軽く炒める！

きゅうりの醤油漬け

田中洋子



◆材料 (きゅうり10kg分)
きゅうり10kg
塩500g (きゅうりの重量5%)
濃い口しょうゆ1.8ℓ
ざらめ4kg
酢200cc
焼酎200cc

◆作り方

①きゅうり10kgに対して5%の塩500gを、きゅうりに順にふりかけ、重石を乗せて20日間くらい塩漬ける。②漬けあがったら、きゅうりをざるに上げて水気をきる。③濃い口しょうゆ、ざらめ、酢、焼酎をなべに入れ、焦げないように混ぜながら沸騰させ、火を止め冷ます。④冷めた濃い口しょうゆ、ざらめ、酢、焼酎の調味液にきゅうりを漬け込む。⑤漬け込んでから、3週間くらいで食べることができる。

★ここがポイント 必ず調味料を作る時にはザラメを使用すること！

レタスゼリー

光田千津穂

◆材料 (90ccカップで4個分)

レタス外葉3枚
水50cc
牛乳200cc
泡立てた生クリーム少々
砂糖大さじ1~2
ミカンジャム少々
ゼラチン5g



◆作り方

①レタスの外葉は、よく洗って、沸騰したお湯に塩少々をいれて、さっと茹でる。ゼラチンは、分量の水でふやかしておく。②①をミキサーで細かくする。牛乳を加えて攪拌する。③②をこし布でこして、鍋に入れて、砂糖を加え、火にかけて80°Cになったら火を止める。④カップに流し、冷蔵庫で冷やし固める。*トッピングに生クリームとミカンジャムをのせる。

★ここがポイント 通常は廃棄するレタスの外葉を緑あざやかなスイーツに！

子守唄まんじゅう

管田シズ子

◆材料 (70個分)

小麦粉1kg

ホームケーキ150g

ベーキングパウダー40g

卵3個

塩5g

水400cc

砂糖350g

(あんこ)

小豆500g

砂糖400g

塩10g

水あめ少々

(よもぎ150g、かぼちゃ200g、赤しそ50g)



◆作り方

- ①よもぎはミキサーにかけ、かぼちゃはやわらかくして潰し、赤しそは湯がいてクエン酸を入れる。
- ②混ぜ合わせ、よもぎ、かぼちゃ、赤しそを加え、皮(生地)を作る。
- ③小豆をやわらかく炊いて、餡練り機にかけ、砂糖を入れてよく練り上げ、水あめを加える。
- ④皮(生地)に30gのあんこを入れて丸める。
- ⑤蒸し器で8分間蒸し上げる。

★ここがポイント まんじゅうの下の部分を少し開け、蒸しすぎない！

ナスのタコ入りぶた和え

田邊正代

◆材料 (2人分)

ナス250g
玉ねぎ100g (中1/2)
タコ100g
ブナシメジ100g
味噌50g
粗糖(きび砂糖)大さじ1
にんにく少々
唐辛子少々(お好みで)



◆作り方

①先にニンニクをオリーブオイルで香りをたたせる。②乱切りにしたナス、玉ねぎ、ばらしておいたブナシメジを炒めしんなりしたところで、一口大のタコを入れる。③調味料を加え、味を調える。④好みに合わせて、ニガウリ、パプリカ、ピーマン、ネギなど加えてもよい。

★ここがポイント タコは炒めすぎると固くなる！ 色どりは季節の野菜で！

ちりめんケーキ

森枝ふさ子

◆材料（1個分）

もち米粉または米粉1カップ弱
砂糖1カップ弱
卵3個
ベーキングパウダー小さじ2
オリーブオイル大さじ3
ちりめん1/2カップ
刻んだいわし大さじ1
だししょうゆ中さじ1



◆作り方

①（ちりめんは粗目に刻み、）オリーブオイル（大さじ1）をひいたフライパンで焦げないようにからりと炒ってから、いわしは刻む。
②卵、砂糖は2〜3回に分け入れ、「木」が書けるくらい泡立てる。③もち米粉、米粉、ベーキングパウダーを混ぜ、振るっておく。④
②と③にオリーブオイルを加え切るように混ぜ、最後に①を加え混ぜる。⑤容器にクッキングシートを敷き生地を流し入れ、余分な空気をぬき、ちりめんをふりかけ、予熱170度のオーブンで40分焼く。※容器はおかし等の空き缶でもOKです。

★ここがポイント 地元産にこだわり、米粉（ご飯）と魚（おかず）がぎゅっと詰まっています！

みそなます

吉田陽子

◆材料 (5人分)

大根500g

人参25g

コノシロ (青魚) の三枚おろし 1尾分

大葉 (又はごぼう、ゆず、みょうがなど)

(調味料)

五倍酢 小さじ1/2

砂糖 10g

塩 2g、塩 5g

五倍酢 大さじ1/2

砂糖 30g

味噌 25g



◆作り方

①三枚おろしのコノシロ (青魚) は薄切りにして下味をつけておく。②大根、人参は細切りにして塩をまぶしておく。③大根、人参がしんなりしたら、絞っておく。④下味した魚切り身、絞った大根、人参を混ぜ合わせる。⑤器に盛り付け季節のやくみで彩を添える。

★ここがポイント 大根、人参は絞りすぎない!

豆乳かん

吉田陽子

◆材料（15人分）

豆乳（無調整）500cc

水 1ℓ

寒天 2本

砂糖 200g

塩 少々

◆作り方

①鍋に寒天をちぎり入れ、分量の水に 20 分程度浸しておく。②①を弱火にかけ寒天が煮溶けたら、砂糖、塩を入れ練る。③練りかげん（なめらかになり、へらなどで混ぜてしたたる程度）を確認をして、豆乳を入れ再び練る。④硬さは好みで良い。型に流し入れ冷やし固める。

★ここがポイント 火かげんに注意！

こっぱ餅

吉永三重子

◆材料 (22パック分 (250g))

もち米 1升

こっぱ 2kg (皮を剥いたさつま芋を1,2cm位の輪切りにして葉にさして、
茹で天日に干して乾燥させたもの)

塩 大さじ2/3

砂糖 (白) 1kg

砂糖 (黒) 0.3kg



◆作り方

①もち米は、洗って一晩水につけて蒸す。②こっぱは蒸して潰しておく。③もち米を餅つき機でついた後、②を入れ混ぜ合わせて砂糖、塩を入れてさらにつく。④もろぶたに③を流し固めてから切り分ける。

★ここがポイント こっぱを丁寧につぶし、餅米とよく混ぜ合わせること！

<問い合わせ先>

発行者：熊本県天草広域本部

所属：農林水産部農業普及・振興課

発行年度：令和4年度

TEL 0969-22-4262

FAX 0969-22-5054

ホームページ

<https://www.pref.kumamoto.jp/site/amakusa/>