

第3回食の文化祭

平成20年11月2日

わが家の逸品料理レシピ集



南郷地区コミュニティ運営協議会

うどん刺し

三井 功

材 料

南郷うどん粉	500 g
抹茶	5 g
食塩	20 g
水	250cc
打ち粉	適量

作 り 方（ポイント）

- ① 食塩と水をよく混ぜ合わせる。
- ② こね鉢にうどん粉を入れ、抹茶とよく混ぜ合わせる。
- ③ 食塩水を少しずつ加え、休まず全体をよくかき混ぜる。
- ④ 両手でよくこねる（30 分はよくこねる）
- ⑤ 生地が手につかなくなり、つやがでてくる。
- ⑥ 生地をビニール袋に入れ、3 時間程ねかせる。
- ⑦ のばし台に打ち粉をして、生地をのばす。
- ⑧ めん棒でよくのばす。1 mmの厚さにする。
- ⑨ 打ち粉をしっかりと打って、2 cm × 12 cmの短冊に切る。
- ⑩ ゆで方は、熱湯に入れ 4 分を目安にゆで、麺が浮き上がるのを確認する。

冷水でよく洗うこと。



枝豆ご飯

伊藤 正子

材 料

米	5合
塩	8g
枝豆	500g
昆布	5cm角1枚

作 り 方（ポイント）

- ① 米を磨ぎ、普通に炊く水かげんで30分漬け込む、この時昆布も入れておく
- ② 炊く前に塩を入れて炊き上げる
- ③ 炊き上がって蒸らした後、蓋を開けご飯を混ぜて余分な水分を飛ばす
- ④ 枝豆は塩茹でし水にとり冷まして皮をむいておく
- ⑤ に枝豆を入れ混ぜて出来上がり





椿油ご飯

食進会

材 料

米	2合
ごぼう	20 g
人参	20 g
干しいたけ	2枚
ごま・椿油	4 g
＜調味料＞	
しょうゆ・塩	小さじ2
薄口しょうゆ	小さじ2
塩	2 g

作 り 方（ポイント）

- ① ごぼうは、さがきにする。
- ② 人参は、みじん切りにする。
- ③ しいたけは、水でもどしみじん切りにする。
- ④ 米は洗って水加減し、椿油・調味料・野菜類・ごまを入れて炊く。

絵巻きすし（バラの花）

JA アグレス

材 料

すし飯	350 g
すし飯	30 g
めんたい	
（ピンクの鯛でんぶでも良い）	
薄焼き卵	1 枚
のり	1 1/2 枚
紅しょうが	適宜
胡瓜のしば漬け	1/2 本
水菜（ほうれんそう）	適量

作 り 方（ポイント）

- ① 薄焼き卵をまきすに広げ30 g のすし飯にめんたいで薄ピンク色付けしたものと紅しょうがを散らす
- ② 手前にしば漬けを置く手前から空気が入らないようにしっかり巻くこれで内側の花が完成
- ③ のりを 1/2 枚は3cm幅に3枚切っておく
- ④ 全形1枚を巻きすに広げ350 g のすし飯を向こう側を1cm ほど残して広げる
- ⑤ 3cm幅に切ったのりを3枚敷いて、それぞれ菜箸で軽く押さえて溝をつける
- ⑥ ⑤の溝に茹でた水菜をそれぞれ適量のせる
- ⑦ ⑥に②をのせる
- ⑧ 巻き簀の両端を持ち、巻き合わせる
- ⑨ 空気が入らないようにしっかりと押さえ、手で形を整える



さつま芋パン

伊藤 紀代子

材 料

強力粉	280g
サツマイモ	150g
バター	10g
ドライイースト	小さじ1
塩	小さじ1
砂糖	大さじ2
水	210cc

作 り 方（ポイント）

- ① さつま芋はさいころに切り茹でておく
- ② 材料を全部自動パン焼き器に入れて作る



さつま芋入り食パン

宮脇 ミエ子

材 料

強力粉	250g
マーガリン	10g
砂糖	大さじ2
スキムミルク	大さじ1
塩	小さじ1
水	180cc
ドライイースト	小さじ1
黒ごま	適当
さつま芋	適当

作 り 方 (ポイント)

○材料を全部自動パン焼き器に入れて作る



さつま芋ご飯

事務局

材 料

作 り 方（ポイント）

米	5合
さつま芋	600g
白ごま	10g
黒ごま	10g
塩	12g

- ① さつま芋はきれいに洗って1cmの角切りにして、水でさらした後ザルに上げ水気を切っておく
- ② 米を磨ぎ、普通に炊く水かげんで30分浸し、この時昆布も入れておく
- ③ 炊く前に塩とさつま芋と白ごまを入れて炊き上げる
- ④ 炊き上がって蒸らした後、蓋を開け黒ごまを入れご飯を混ぜて余分な水分を飛ばす





おからいなり
（お酒のおつまみに）

板東 玲子

材 料

作 り 方（ポイント）

おから 80～90 g

ヨーグルト 大 2

（プレーン）

マヨネーズ 大 2

塩 小 1/2

砂糖 大 1 1/2

〈 具 〉

〔 ニンジン 少々

きくらげ さっと味付け

銀杏 10 個

あげ 3 枚分

半分に切る

① おからは調味料でよく混ぜておく

② あげはお湯で 3 分ゆでる

③ 醤油・みりん・砂糖・酒 好みの料
で味付けする

④ あげをほどほどにしぼる

※市販の味付け稲荷あげを使うと簡単

⑤ みじんに切った具を入れ混ぜてあ
げの中に詰める

人参とちりめんの炒め物

土斐崎 美智子

材 料

人参	2本	
ちりめん	30g位	
砂糖	}	調味料
酒		
しょう油		
炒めオイル	少々	

作 り 方（ポイント）

- ① 人参はピーラーで、そぎぎりにする。
- ② フライパンにオイルをひき、人参とちりめんを炒め左の調味料で好みの味にする。





豚肉のケチャップソース漬け

土斐崎 美智子

材 料

作 り 方（ポイント）

豚肉	300 g
A {	ケチャップ 大さじ3
	ウスターソース 大さじ2
	サラダオイル 大さじ 1・1/2
玉ねぎ	1/2 個

- ① 豚肉はボイルする。
- ② 玉ねぎは薄切りにして、水にさらす。
- ③ Aのソースに②の玉ねぎを混ぜる。
- ④ ボイルした豚肉を③のソースに漬けるだけ。

砂肝の南蛮漬け

板東 玲子

材 料

砂肝	500～600 g
ショウガ	70 g
＜調味料＞	
水	50cc
醤油	60cc
酢	100cc
砂糖	1/2C
赤唐辛子	少々
＜薬味用＞	
玉ネギ	1/2 個
レモン	1 個
針ショウガ	皮をむいた 残り全部

作 り 方（ポイント）

- ① たっぷりのお湯にしょうがの皮を入れ、7～8分砂肝を茹でる
 - ② 筋は切りはずし、砂肝は薄切りにする。
 - ③ 調味料は、一煮立ちさせて砂肝と玉ネギとレモンのスライスと針ショウガを漬け込む。
- ※常備菜に良いが 3 日ほどすると砂肝が硬くなる。



えのき・しめじのお浸し

安田 昭子

材 料

A { えのき
しめじ

三つ葉 又は 水菜

{ 白だし
水

梅肉

作 り 方（ポイント）

- ① Aを熱湯に入れて3分位茹でる。
- ② きのが茹で上がる前に水菜を入れる。
- ③ 茹で上がったラザルに入れて水気を切る。
- ④ 熱いうちに合わせておいた調味料の中に入れて、20～30分浸しておく。
- ⑤ ⑤器に盛り、あれば梅肉を上に乗せる。

<下ごしらえ>

えのきは半分に切る。

しめじは小房に分ける。

水菜は3cm位に切る。

白だし、水を合わせておく。

吸い物より少し濃いめが良い。



もずくのとんぷら

安田 昭子

材 料

A { もずく
人参

卵 1ヶ

天ぷら粉 適宜

水 適宜

揚げ油 適宜

天つゆ

又は 岩塩

作 り 方（ポイント）

下ごしらえ

塩もずくは塩抜きをして、3cm位に切っておく。

人参は千切りにしておく。

① Aをボールにいれ、卵と粉を入れながら材料をまとめる。水分が足りない時は水を入れる。

② 適当な大きさにして、油で揚げる。

③ 天つゆ、又は岩塩で食べる。

※ポイント

普通のだんぷらの衣の中に材料を入れるのではなく、材料の中に、粉・卵・水を入れる。



カボチャのセサミボール

日高 浩子

材 料

カボチャ	250g
むきエビ	50g
白ネギ	1/2 本
枝豆	適宜
いりごま白	40g
黒	10g
カタクリ粉	大さじ 1～2
溶き卵	
揚げ油	

作 り 方（ポイント）

- ① カボチャは蒸してマッシュにし、塩、コショウで味を調える
- ② エビは粗みじん切りにして塩・コショウ・酒少々で下味をつける。枝豆は塩茹でてムキ身にして、粗みじんにきる
- ③ 白ねぎは小口切りにして、エビと炒め合わせて冷ます
- ④ ①～③にカタクリ粉を混ぜ合わせ味を調え直径 3cm 位の団子状に丸める
- ⑤ ④に小麦粉、水で溶いた卵、白黒合わせたゴマの順に衣をつけ、色よく揚げる





もやしのタマゴ巻き

板東 玲子

材 料

作 り 方（ポイント）

もやし	200 g
ピーマン	} 千切り 2 ケ
ピーマン	
ローズハム	4 枚
ショウガ	少々みじん切り
タマゴ	3個
〈ソース〉	
醤油	大さじ 2
酢	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/2
ごま油	小さじ 1
ラー油	小さじ 1/2

- ① もやしの臭みを取るためにショウガを炒めピーマン・ハム・もやしを炒める
- ② 薄焼きタマゴ 3 枚作る
- ③ タマゴ 1 枚を広げ具をのせ、3cm 位の太さに巻き 3cm の長さに切る
- ④ 皿に盛り付けて食べる前にソースをかける

あじの南蛮漬

松尾 好子

材 料

豆あじ
玉ねぎ
ピーマン赤・青
赤唐辛子
らっきょの残り酢
小麦粉
サラダ油

作 り 方（ポイント）

- ① 玉ねぎ、ピーマンは細切り、赤唐辛子は種を除き、小口切り
- ② らっきょの残り酢を適量取り①を漬ける
- ③ あじは内臓をとって水洗いし、水気を拭き、小麦粉を軽くつけはたく
- ④ ③を油でからっと揚げる
- ⑤ ④が熱いうちにバットに広げ②をかける





卵ポテトサラダ

小方 京子

材 料

作 り 方（ポイント）

馬鈴薯	3～4個
人参	半本
キュウリ	2本
玉ねぎ	半個
卵（固ゆで）	5個
マヨネーズ	大5
塩こしょう	少々

- ① 馬鈴薯・卵（固ゆで）をゆでる
- ② 人参、キュウリ、玉ねぎを塩もみする
- ③ ①と②にマヨネーズ、塩こしょうを混ぜ黄身1個をうらごしして上から振りかける

酢の物（簡単レシピ）

小方 京子

材 料

作 り 方（ポイント）

人参	半本
キュウリ	半本
カブ	1 個
大根	1/5 本
セロリ	半本
鷹の爪	1～2本
たれ（「お多福」の千枚漬けの酢）	

- ① 野菜は塩もみせず、そのまま切るだけ
- ② ひたひたのたれに入れこむだけ
- ③ 半日～1日置く



かぼちゃのスープ

（食べるスープ）

三浦 早苗

材 料

作 り 方（ポイント）

かぼちゃ	1/4 (560 g)
玉ねぎ	
ベーコン	100 g
トマト	3個(缶詰可)
豆乳	500 g
オリーブオイル	
塩・こしょう	

※水を使用せず、鍋1つで作る。

- ① オリーブオイルでベーコンを強火で炒め、玉ねぎを加えてしんなりしたら、刻んだトマトを入れまぜ炒める。
- ② かぼちゃを加えて混ぜ、フタをして15分蒸し煮する。
- ③ フタを開けて鍋の中でかぼちゃを潰す。
- ④ 豆乳を加え、塩こしょうで味を調える。

（豆乳を入れる前のペースト状をパンにのせて食べても良い。）





白身魚のにらたま

渡辺 和代

材 料

白身魚

小麦粉

卵

ニラ

＜酢醤油＞

醤油：酢：酒

各1の割合

＜調味料＞

塩・コショウ

作 り 方（ポイント）

- ① 魚は骨と皮を除いてひと口大のそぎり。
- ② 軽く、塩こしょう、小麦粉をまぶす。
- ③ 卵を割り、小口切りにしたニラと混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を熱し、魚にニラ卵をからませて焦がさないように、両面を焼く。
- ⑤ 酢醤油をつけて食します。

宗像の郷土料理 だぶ

食進会

材 料

干ししいたけ	6 g
人参	30 g
ごぼう	20 g
里芋	60 g
厚揚げ	50 g
こんにゃく	80 g
鶏もも肉	50 g
だし汁	カップ3
薄口しょう油	大さじ1.5
みりん	大さじ0.5
水	大さじ1
片栗粉	大さじ1
※好みで生姜すりおろし	

作 り 方（ポイント）

- ① 干ししいたけは水に戻し、千切りにする。
- ② 人参は1 cmの角切り、ごぼうはささがきにする。
- ③ 里芋は1 cmよりやや大きめの角切りにする。下茹でしておく。
- ④ 厚揚げは湯通しして、1 cmの角切りにする。
- ⑤ こんにゃくは1 cmの角切りにして茹でる。
- ⑥ 鶏もも肉は大きさを合わせて小さく切る。
- ⑦ 鍋に里芋以外の材料とだし汁を入れ、人参が柔らかくなったら里芋と調味料を入れ、一煮立ちさせる。水溶き片栗粉でとろみをつける。



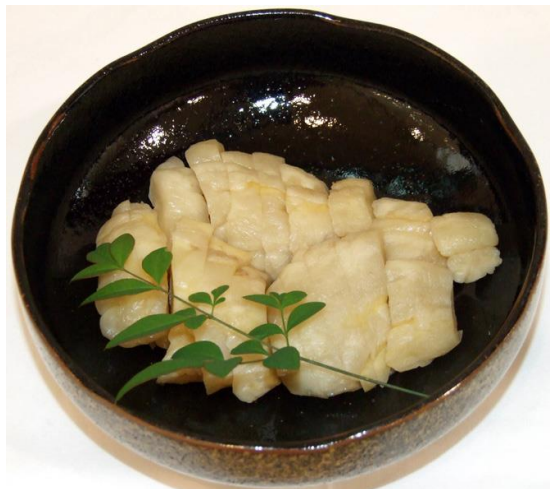
ごぼうとえのきの
マヨネーズ和え

志田 テル子



千なりうり味噌漬け

志田 テル子





りんご入りブラウニーケーキ

山崎 節子

材 料			作 り 方 (ポイント)
A	薄力粉	400 g	① A を合わせ、2～3回ふるう
	じゅうそう	大 1	② B を合わせ、よく混ぜ合わせる
	ナツメグ	小 1	③ りんごは6～8割りし、1 cm厚さのイチヨウ切り
	シナモン	大 1	④ ②～①の粉とりんご、ラムレーズンを混ぜ合わせ、オープンペーパーを敷いたオープン皿に流し、2～3回15 cmの高さから落として生地を落ちつかせ、グラニュー糖を上につり、温めておいたオープンで焼く。(200℃で5分＋180℃で30分)
B	サラダオイル	1 カップ	
	塩	小 1	
	三温糖	150 g	
	卵 (M)	4コ	
	紅玉りんご	3コ	⑤ 型から取り出し好みの大きさに切り分ける
(ふじは2コ、紅玉以外はレモン汁大1をふる)			
	ラムレーズン	大2	
	グラニュー糖	適宜	※このケーキは冷めて食べても美味しい！

大學いも

小方 京子

材 料

作 り 方（ポイント）

サツマイモ	中2～3個
A {	砂糖 大 1
	油 小 1
	酢 大 1

- ① サツマイモを揚げる
- ② たれAを黄金色になるまで煮詰め
火を一旦止めてからめる
- ③ 氷水に一個ずつつけて固めて取り
出す



梅エッセンスゼリー

深田 久美子

材 料

梅エッセンス 500cc
 水 1000cc
 ゼリーの素 250g
 果物 適宜
 エッセンス・・・青梅1kg
 氷砂糖800g、黒酢少々

作 り 方（ポイント）

- ① 梅エッセンス500cc に水を加え薄め沸騰させる
 - ② 250gのゼリーの素を加えて混ぜる
 - ③ 果物を入れてみました
- ※ 甘酢ですが体には良いと思います



バナナと寒天の デザートグラタン

食進会

材 料

作 り 方 (ポイント)

スープ用
糸寒天 1/2 カップ
(2.5 g)

① 糸寒天は、たっぷりの水で 10～20 分戻し、水気をしぼります。

食パン 1 枚

② 食パンは 1 cm 角に切り、バナナ 1 cm 幅に切ります。

バナナ 1 本

③ ボウルに卵を割りほぐし、牛乳・ラム酒・砂糖を加えよく混ぜます。

卵 2 個

牛乳 200ml

④ 耐熱容器に 1 と 2 を平らに入れます。

ラム酒 小さじ 1

砂糖 大さじ 2

⑤ ③を注ぎいれます。

⑥ 15 分くらい置き、なじませる。

※オーブンなら 180℃に熱し、
15～20 分焼く

⑦ オーブントースターで 7～8 分焼きます。(卵液が固まらないようなら、電子レンジで 20～30 秒)



南郷10円まんじゅう

事務局

材 料

作 り 方 (ポイント)

南郷うどん粉	50 g
薄力粉	60 g
大和芋の粉	10 g
黒砂糖	40 g
白砂糖	40 g
水	30 cc
タンサン	2 g
水	10 cc
あん	120 g
さつま芋	120 g

※約40個分

- ① あんは3 g づつ計って丸めておく
- ② さつま芋は7 mmの角切りにして水にさらし、ザルに上げ水気を切ってから、塩を振りかけておく
- ③ 南郷うどん粉、薄力粉、大和芋の粉を合わせて振るっておく
- ④ 黒砂糖、白砂糖、水を鍋に入れ火にかけ、砂糖を煮溶かし沸騰直前で火を止める
- ⑤ 粗熱をとったら水で溶いたタンサンを入れて混ぜる
- ⑥ ⑤に③を加え粉っぽさが無くなるまで木ヘラで混ぜる
- ⑦ ⑥を打ち粉をしたまな板に取り、2つに折っては広げる（このとき打ち粉をしっかりとしないと手やまな板に生地がくっつく）これを繰り返す
- ⑧ 扱い易くなったら5 gにカットしあん（芋）を包み、蒸気の上がった蒸し器で10分蒸す



かるかんまんじゅう

今城 千恵美

材 料

山イモ	100g
タマゴ白身	1コ
サトウ	100g
カルカン粉	100g
水	90cc
アン（市販のもの）	

※やまいもは好みで少し増やしてもよい

作 り 方（ポイント）

- ① 山イモは酢水につける
- ② 卵白はアワ立てる
- ③ 山イモ、サトウ、水30ccをミキサーにかける
- ④ カルカン粉の中に③と②を入れサラダ油を小さじ1程度入れ、よく混ぜて容器につぎ分ける
- ⑤ アンを中に入れ、蒸し器で10分蒸す



フルーツソース

宮脇 ミエ子

材 料

ぶどう	1kg
砂糖	100g
レモン	1/2 個
クエン酸	少々

作 り 方（ポイント）

- ① ブドウは2つに切り種子を取る
- ② ぶどう（皮付きのまま）、砂糖、レモンを入れて弱火で煮つめる
- ③ お好みで砂糖を増減したりクエン酸等で味を調える
- ④ ジャムよりもトロミがゆるい程度で火を止める

※プレーンヨーグルトに混ぜたり、クラッカー等にのせて食べる



コロコロのがり

松尾 好子

材 料

新生姜	250g
調味料	砂糖 80g
	塩 20g
	酢 130cc

※お盆前後の新生姜がやわらかいので多めに作って、冷蔵庫で保存すれば一年中美味しく食べられる

作 り 方（ポイント）

① 生姜は好みの大きさに切る

熱湯にくぐらせざるに広げ冷まし、水気をとる

② 調味料を鍋で沸かし冷まして、①と合わせる



サツマイモの茎の佃煮

占部 歌子

材 料

サツマイモの茎	1kg
しょう油	120cc
砂糖	60g
酒	40cc
酢	20cc
みりん・	40cc
ごま・山椒の実	少々

・今回はさんしょの実を入れたが、好みで他に入れても良い

・作り置きして小分けして冷凍保存しておくが良い

作 り 方（ポイント）

① サツマイモの茎を皮のままゆでる（やわらかい時はさっと・かたい時はゆっくり）

② 材料と一緒に煮る

最初は中火、その後弱火で汁がほとんどなくなるまで煮詰める

※酢は最後の方に入れたほうが良い



筍の佃煮

板東 玲子

材 料

筍とフキ	合わせて 2kg
干し椎茸	5～6 枚
きくらげ	5～6 枚
(日高)昆布	50 g
煮くずれしない	
大豆水煮用	1 袋 90 g
カツオ節	大袋 100 g
食べるイリコ	100 g
〈調味料〉	
さしみ醤油	400cc
砂糖	300 g
酢	70cc
みりん	60cc
酒	70cc

作 り 方 (ポイント)

- ① フキは皮をむかないで、5cm の長さにする。
- ② 水を替えながらアクぬきをする。
7分ゆでてよくみずきりしておく。
- ③ カツオ節はフライパンで乾煎りして、手でもんでちいさくする。
- ④ 鍋に材料と調味料を入れ煮汁がなくなるまで煮て最後に、カツオ節を混ぜる。

※冷凍保存出来ます



豆乳寒天

柴田 陽子

材 料

豆乳	450cc
粉寒天	2g
牛乳	50g
みりん	大さじ1
塩	ひとつまみ

作 り 方 (ポイント)

- ① 鍋に豆乳、粉寒天、みりん大さじ1、塩ひとつまみをいれて火にかけて、よくかき混ぜて沸騰したら火を弱める
- ② 軽く煮立った状態を保ちながら2分間ほどかき混ぜて、煮溶かす
- ③ 2分たったら火から下ろし、粗熱を取って容器に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める
- ④ わさびを添えてしょう油で食べます
- ⑤ 黒蜜をかけるとデザートにもなります
- ⑥ 粉寒天1本4gなので、豆乳900cc入り1本で2倍の分量が作ります

※あっというまに食べてしまうおいしさです

