

第2回ふるさとの味交換会

地元の農水産物を使った料理!

Recipe
KAMIAMAKUSA



料理レシピ集



上天草市活性化グループ連絡協議会

上天草市

200円(税込)

はじめに

天草の海と太陽の恵みをいっぱいを受けて

育った農水産物を使った伝承料理！

歴史ある天草のかあちゃん達が、

「地産地消」を合い言葉に腕によりをかけた

無添加の簡単で美味しい手作り料理を

一冊の本にまとめました。





～目次～



01 あんこ入り揚げ餃子	2
02 いきなり団子	2
03 がね揚げ	3
04 から芋チップ	3
05 さつま芋の五色きんぴら	4
06 さつま芋とささげ豆のチーズ煮	4
07 から芋餅	5
08 牛乳豆腐とさつま芋のパウンドケーキ	5
09 さつま芋パン	6
10 むらさき芋の羊羹	6
11 かんちよめし	7
12 ぶえん寿司	7
13 ミルクライス	8
14 磯の香ごはん	8
15 ひじきのかき揚げ	9
16 桜こんにやく	9
17 ひじきとわかめのサラダ	10
18 オクラとひじきの栄養サラダ	10
19 いらこの佃煮	11
20 千切り野菜とちりめんじゃこのしょうがサラダ	11
21 シーフードと大豆の珍味揚げ	12
22 アジの梅しそ長芋巻き揚げ	12
23 あんず寒天	13
24 甘酒	13
25 ちりめんだご汁	14
26 ちりんとう	14
27 かぼちゃドーナツ	15
28 栗入りころころドーナツ	15
29 手作りカステラ	16
30 ひじき入りかりんとう	16
31 ピーナツ豆腐	17
32 おはぎ	17
33 モーモーパン	18
34 わかめパン	18
35 豆菓子	18
36 甘酒まんじゅう	19
37 ピーナツ豆腐	19
38 モーモープリン	19
39 晩柑ゼリー、晩柑プリン	20
40 たかな漬け、しょうが味噌漬け	20
41 元気味噌	20

KAMIAMAKUSA
かあちゃん料理レシピ

『あんこ入り揚げ餃子』



作り方

材料名 4人分 分量

から芋 (紅あずま)	600 ~ 700g
栗	150g
ギョウザの皮	20 ~ 30g
砂糖	大さじ2
塩	少々
油	

- ①から芋は皮をむき、輪切りにして蒸し、熱いうちに裏ごしをしておく。
- ②栗とから芋を鍋に入れ、砂糖と塩少々を加えてあんを作る。
- ③ギョウザの皮に②を包んで揚げ油できつね色がつくまで揚げる。

KAMIAMAKUSA
かあちゃん料理レシピ

『いきなり団子』



作り方

材料名 4人分 分量

から芋	1kg
小麦粉	500g
米の粉	150g
あんこ	250g
砂糖	100g
塩	少々

- ①から芋 500g は皮をむき、蒸して裏ごしをする。
- ②①と小麦粉、米の粉、砂糖、塩をよく混ぜて耳たぶくらいにこねる。
- ③残り 500g のから芋は丸ごと蒸し、1cm位の厚さに切る。
- ④②の中に③の芋とあんこを入れて包み、12 ~ 13分蒸す。

KAMIAMAKUSA
かあちゃん料理レシピ

『がね揚げ』



材料名 4人分 分量

から芋	800g
人参	250g
人参葉	50g
小麦粉	100g
ホームケーキ粉	100g
片栗粉	40g
卵	100g
塩	小さじ1杯
砂糖	100g
油	

作り方

- ①から芋は約8mm程の千切りにして水にさらし、人参は約6mm程の千切り、葉は小さく切る。
- ②ボールにから芋、人参、葉、小麦粉、ホームケーキ粉、片栗粉、卵、塩、砂糖を入れ、水を入れてざっくりと混ぜあわせる。
- ③揚げ油を170℃程熱したところに、混ぜ合わせておいた材料を入れて、こんがり揚げ。

KAMIAMAKUSA
かあちゃん料理レシピ

『から芋チップ』



材料名 4人分 分量

から芋	1kg
から芋澱粉	1.5kg
(くず粉でもよい)	
塩	少々
油	

作り方

- ①から芋は皮をむき、蒸してつぶす。
- ②つぶした芋に澱粉を混ぜ、耳たぶくらいにこねる。
- ③こねた生地をカマボコ型に作り、これを蒸し器で30分間蒸す。
- ④蒸したものを冷やして固くなるまで待ち、大根つきで薄くつき出す。
- ⑤つき出したものをカリカリに乾燥させ、油でサッと揚げ、塩をふって仕上げる。

KAMIAMAKUSA
かあちゃん料理レシピ

『さつまいの五色きんぴら』



材料名 4人分 分量

さつまいも	1本
とりもも肉	100g
人参	1/2本
さやいんげん	50g
しいたけ	4~5枚

(A)

酒	大さじ 1/2
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ 1
ごま油	大さじ 1

(B)

味噌	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
ごま	少々
酒	大さじ 1

作り方

- ①とり肉は細切りにし (A) で下味をつける。
- ②さつまいもは皮付きのまま 4~5cmの長さの拍子切りにして水につける。
- ③人参はさつまいもと同じに切り、いんげんは3cmの長さに切る。しいたけは、薄切り。
- ④湯に人参、さつまいもを入れて茹で、いんげんはサツと茹でザルにあげる。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、とり肉を炒め④の野菜と、しいたけを入れて炒め、全体に火が通ったら (B) を加えて、汁気がなくなるまで味をからませる。
- ⑥皿に盛り、ごまを散らす。

KAMIAMAKUSA
かあちゃん料理レシピ

『さつまいとささげ豆のチーズ煮』



材料名 4人分 分量

さつまいも (皮付き)	300g
ささげ豆 (小豆でもよい) 煮ておく	200g
とろけるチーズ	60~70g

(調味料)

薄口しょうゆ	小 1
みりん	大 1
だし汁	1カップ

作り方

- ①大きなさつまいもは、半月切り、皮付きのまま 1cm厚み。小さなものは輪切。
 - ②なるべく底の平らな鍋に、さつまいもと、煮た豆に調味料を入れ、さつまいもが軟らかくなるまで煮る。
- 仕上げにとろけるチーズを一面に入れ、からめた状態で火を通す。

KAMIAMAKUSA
かあちゃん料理レシピ

『から芋餅』



材料名 4人分 分量

から芋	1kg
餅粉	200g
小麦粉	100g
よもぎ	100g
塩、砂糖	適量
きなこ	適量
あんこ	適量

作り方

- ①から芋は皮をむき、適当に切り蒸してつぶす。
- ②つぶした芋に餅粉と小麦粉と湯がいてつぶしたよもぎを入れ混ぜ合わせ細長く丸め、せいろに入れ25分間蒸し、砂糖、塩を入れてつく。
- ③適当に丸めてあんこを中に入れ包み、きなこをまぶす。

KAMIAMAKUSA
かあちゃん料理レシピ

『牛乳豆腐とさつま芋のパウンドケーキ』



材料名 4人分 分量

さつま芋	正味 400g
牛乳豆腐	100g
無塩バター	150g
砂糖	50g
卵黄	3ケ
ベーキングパウダー	小 1.1/2
薄力粉	150g

(A) (パウンドケーキ型大2ヶ分)

卵白	3ケ
砂糖	50g
牛乳	300cc

作り方

- ①オーブンは170℃に温める。
- ②さつま芋は皮をむき、1cm角に切り、水にさらし水気をきって、牛乳を加えて弱火で軟らかくなるまで煮てさつま芋と煮汁に分ける。
- ③②のさつま芋の1/3量と煮汁をミキサーにかけペースト状にする。(200cc用意する)
- ④牛乳豆腐も粉末状にする。(少し残しておく)
- ⑤バターは室温に戻し、軟らかく練り砂糖を加えクリーム状にする。卵黄を1個ずつ加え、ベーキングパウダー、③及び④を加える。
- ⑥乾いたボールに(A)を合わせ角がつくまで硬く泡立てる。
- ⑦⑥にふるった薄力粉、⑥のメレンゲの順に3回分けて、交互に加え混ぜ合わせる。最後の薄力粉を加える時に、さつま芋の半量を加え、最後のメレンゲを加えさっくりと混ぜる。
- ⑧パウンド型に⑦を八分目まで流し、残りのさつま芋及び牛乳豆腐の粉末を散らす。170℃のオーブンで約30分焼く。

KAMIAMAKUSA
かあちゃん料理レシピ



作り方

『さつま芋パン』

材料名 4人分 分量

強力粉	200g
卵	1個
砂糖	50g
さつま芋	100g
ドライイースト	4g
スキムミルク	10g
バター	30g
塩	5g
(有塩バターの場合 3g)	

- ①材料を全てボールに入れてこねる (15分～20分)
- ②ラップをかけ発酵させる。
- ③150gに分割し丸めて20分ねかせる。
- ④③をめん棒で広げ甘納豆とサイコロに茹でたさつま芋のをせ手前から丸め棒状にしてさらに60分ねかせる。
- ⑤200℃に温めたオーブンで20分焼く。

KAMIAMAKUSA
かあちゃん料理レシピ



作り方

『むらさき芋の羊羹』

材料名 4人分 分量

むらさき芋	200g
牛乳	200cc
砂糖	70～80g
生クリーム	100cc
粉寒天汁	4g

- ①むらさき芋は皮をむき、水につけあく抜きし、茹でて熱いうちにつぶす。
- ②牛乳、砂糖、粉寒天を鍋に入れ沸騰したら、①と生クリームを入れ混ぜる。
- ③型に②を流し入れ固める。

KAMIAMAKUSA
かあちゃん料理レシピ



『かんちよめし』

材料名 4人分 分量

から芋・・・・・・・・ 中3個
うるち米・・・・・・・・ 3合
塩・・・・・・・・ 少々

作り方

- ①米を洗っておく。
- ②から芋の皮をむいて、7mm～1cm角切りにする。
- ③釜に①②と塩少々を入れて普通に炊く。

KAMIAMAKUSA
かあちゃん料理レシピ



『ぶえん寿司』

材料名 4人分 分量

米・・・・・・・・ 3合
このしろ・・・・・・・・ 250g

(具材)

ごぼう・・・・・・・・ 1/4本
人参・・・・・・・・ 1/2本
しいたけ・・・・・・・・ ～3枚
ちくわ・・・・・・・・ 1本
ゴマ・・・・・・・・ 適量
生姜・・・・・・・・ 200g
ネギ・・・・・・・・ 1/3束

(酢飯用)

砂糖・・・・・・・・ 300g
酢・・・・・・・・ 1カップ
塩・・・・・・・・ 25～30g

(具材用)

砂糖・・・・・・・・ 大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・ 大さじ2
酒・・・・・・・・ 大さじ1

作り方

- ①このしろは三枚におろし、塩をして一晩おく。
- ②①を小さく切って酢とみじん切りのしょうがにつけ込む。
- ③酢めし用の酢は鍋で沸騰させて冷ます。
- ④具材に火を通し、砂糖、しょうゆ、酒で汁気がなくなるまで味をからませる。
- ⑤炊きたてのご飯に③を入れて混ぜ、④とゴマを入れて混ぜる。
- ⑥少し冷めたら②の魚、ネギを入れて混ぜる。＊具材の味で塩、砂糖を加減する。

KAMIAMAKUSA
かあちゃん料理レシピ

『ミルクライス』



材料名 4人分 分量

米	2 カップ
麦	1 カップ
とりささみ	70g
人参	4cm
もどした椎茸	4 枚
インゲン	5 本
バター	30g
塩	小さじ 1
酒	大さじ 2
牛乳	300cc
水	300cc
ごぼう	1 本

作り方

- ①米と麦をとぎ、分量の牛乳と塩を加えて 30 分程浸しておく。
- ②ささみは、たて半分にそぎ切り、人参、椎茸は角切り、ごぼうはさがきにする。
- ③鍋にバターを熱し②を炒め酒を入れ味を調える。
- ④①を炊きあげて③の具材を混ぜ合わせる。最後にゆでたインゲンを散らす。

KAMIAMAKUSA
かあちゃん料理レシピ

『磯の香ごはん』



材料名 4人分 分量

米	3 合
ひじき (乾燥)	25g
干しいたげ	15g
人参	15g
ポイル大豆	150g

(調味料)

薄口しょうゆ	大 3
酒	大 3
ゆでだこ	適量
(ちりめんじゃこでもよい)	
青菜 (大根葉・小松菜)	適宜

作り方

- ①米は 30 分前に洗っておく。
- ②米の上に具材をのせて調味料と水を入れる。具材が浸かる位の水加減でよい。
- ③ごはんが炊きあがったら、青菜を彩りよく混ぜる。青菜は湯がいて刻んでおく。

KAMIAMAKUSA
かあちゃん料理レシピ



『ひじきのかき揚げ』

材料名 4人分 分量

ひじき	20g
小麦粉	100g
切り干し大根	10g
人参	50g
竹輪	50g
うすあげ	10g

(調味料)

しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
塩	適量

作り方

- ①水で戻したひじき、切り干し大根をよく洗う。
- ②①と人参、うすあげを油で炒め調味料を加えて煮る。
- ③②に干切りの竹輪、小麦粉を混ぜ油で揚げる。

KAMIAMAKUSA
かあちゃん料理レシピ



『桜こんにやく』

材料名 4人分 分量

とさか (塩漬け)	300g
酒	100cc
酢 (梅酢でも)	大さじ1
梅味噌 味噌	1kg
氷砂糖	1kg
青梅	1kg

作り方

- ①塩漬けのとさかは水につけて戻し、ザルに上げ水切りし、フードプロセッサーにかける。(又は、小さく刻む)
- ②鍋に①と酒を入れ、煮ながら酢をまわし入れ、粘りが出たら火を止める。
- ③②を型に入れ冷やし固める。◎酢味噌、梅味噌、醤油等で食べます。

KAMIAMAKUSA
かあちゃん料理レシピ

『ひじきとわかめのサラダ』



作り方

材料名 4人分 分量

生わかめ	150～200g
ひじき	10g
スライスチーズ	2枚
ハム	4枚
しらす干し	大さじ3
かいわれ	少々
パイナップル	3切れ

(ドレッシング)

油	大さじ3
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
いりゴマ	少々
ごま油	大さじ2

- ①わかめは水洗いし、ざく切り。
- ②ひじきは戻して茹でておく。
- ③ハム・チーズは半分に切り、細切り。
- ④パイナップルは八等分に切る。
- ⑤お皿に①②③を盛り、しらす、かいわれを散らす。
- ⑥よく混ぜ合わせたドレッシングをかける

KAMIAMAKUSA
かあちゃん料理レシピ

『オクラとひじきの栄養サラダ』



作り方

材料名 4人分 分量

オクラ	(分量は好みで)
ひじき	(分量は好みで)
大豆	(分量は好みで)
大根	(分量は好みで)
梅肉	(分量は好みで)
紅しょうが	(分量は好みで)

(A) 調味料

しょうゆ	(分量は好みで)
みりん	(分量は好みで)
砂糖	(分量は好みで)
塩	(分量は好みで)

- ①オクラは、普通に色よくゆでる。
- ②大豆とひじきを(A)調味料で煮る。
- ③①と②をまぜ合わせ紅しょうがのせん切りを散らす。
- ④大根はうすく輪切りにして丸め、梅肉をのせる。

KAMIAMAKUSA
かあちゃん料理レシピ



作り方

『いりこの佃煮』

材料名 4人分 分量

いりこ	100g
しょうゆ	12g
砂糖	70g
みりん	12g
はちみつ	小さじ1
ゴマ	20g
昆布豆	75g

①いりこは油で揚げて冷やす。

②しょうゆほか材料を入れて火にかけて溶かし、煮たってから①を入れる。

③②に昆布豆といりゴマを入れて混ぜる。

KAMIAMAKUSA
かあちゃん料理レシピ



作り方

『千切り野菜とちりめんじゃこのしょうがサラダ』

材料名 4人分 分量

大根	120g
人参	40g
かいわれ大根	20g
しょうが	20g
みょうが	20g
しその葉	少々
ちりめんじゃこ	8g

(A) 調味料

食塩	1.6g
酢	20g
だし	20g
オリーブ油	8g

①大根、人参は千切りにし、冷水でさらす。

かいわれ大根は根を切る。

②しょうが、みょうが、しその葉は千切りにする。

③ちりめんじゃこは、フライパンでから炒りにする。

④ (A) をあわせ①～③をあえる。

KAMIAMAKUSA
かあちゃん料理レシピ

「シーフードと大豆の珍味揚げ」



材料名 4人分 分量

茎わかめ	150g
このしろ	1kg
大豆(水煮)	150g
塩、こしょう	適宜

(A) 調味料

砂糖	1/2カップ
みりん	大さじ4
しょうゆ	大さじ4
しょうがのしぼり汁	大さじ2~3
いりゴマ	少々
揚げ油	

作り方

- ①茎わかめは4cm長さ5mm幅に切り、1時間位塩抜きをしてザルにあげ、水切りをしておく。
- ②このしろは三枚におろし、7,8切れになるような大きさに切り、かるく塩、こしょうをして15分位おく。
- ③水煮の大豆はさっと水洗いして、水気をとっておく。
- ④揚げ油を熱し①③②の順に色よく揚げる。
- ⑤鍋に(A)の調味料を入れて、中火で煮立て、箸につけて少し糸を引くようなとろみがつくまで煮詰める。
- ⑥⑤に④を入れて手早く混ぜ合わせ、熱いうちにいりゴマをふる。

KAMIAMAKUSA
かあちゃん料理レシピ

「アジの梅しそ長芋巻き揚げ」



材料名 4人分 分量

アジ	240g
梅干し(裏ごししたもの)	2個
みりん	8g
しその葉	12枚
長芋	240g
卵	1個
水	40g
小麦粉	36g
揚げ油	適量
レモン	半分
プチトマト	4個
パセリ	少々

作り方

- ①アジは小骨をとり、観音開きにする。
- ②みりと梅干しをあわせる。
- ③アジを広げ②をぬり、しその葉をのせ長芋を手前に置き、巻いて楊枝でとめる。
- ④溶き卵に水を入れ、小麦粉を加えてさっくり混ぜる。
- ⑤油を170℃に熱し③に④の衣をつけてからりと揚げる。
- ⑥楊枝を抜いて、半分に切って器に盛り、くり形に切ったレモン、プチトマト、パセリを添える。

KAMIAMAKUSA
かあちゃん料理レシピ

『あんず寒天』



材料名 4人分 分量

あんずジャム・・・200g
寒天・・・・・・・・・・2本
砂糖・・・・・・・・・・200g

作り方

- ①あんずジャムは今年採れたあんずを使用。
- ②寒天はよく洗い、ほぐして水に浸けておきしっかり絞って、分量の水で煮溶かす。
- ③寒天が溶けたら、ジャムを入れてよく混ぜザルでこして、型に流して冷やし固める。

KAMIAMAKUSA
かあちゃん料理レシピ

『甘酒』



材料名 8人分 分量

甘酒こうじ・・・・・・・・300g
もち米・・・・・・・・・・1合
水またはお湯・・・・・・適量

作り方

- ①もち米1合を軟らかめに炊く。
- ②①とこうじを水またはお湯でかき混ぜ、サラサラ状態にする。
- ③②を火にかけて沸騰させ出来上がり。
冷蔵庫で冷ましてもOK。

KAMIAMAKUSA
かあちゃん料理レシピ

『ちりめんだご汁』



材料名 4人分 分量

小麦粉 (とり粉残す)	200g
里芋	160g
椎茸 (水に戻したもの)	50g
三角揚げ	1/2 枚
釜揚げちりめん	40g
合わせ水	50cc
しょう油	大3
酒	大2
すりおろし生姜、ネギ	少々
だし汁	1000cc

作り方

- ①ボールに小麦粉をふるって、合わせ水でこねる。
- ②①を麺棒で7mmの厚さに延ばして、8mm位幅に切る。
- ③沸騰しだし汁に里芋、椎茸、三角揚げ、麺を一緒に入れて煮る。
- ④全体が煮えてくる頃に、ちりめんを入れて酒、しょう油で味を整える。
- ⑤ネギと生姜の薬味でいただきます。

KAMIAMAKUSA
かあちゃん料理レシピ

『ちりんとう』



材料名 1kg分 分量

(A)	
小麦粉 (打粉残す)	1kg
ベーキングパウダー	50g
白砂糖	100g
黒ごま	50g
白ごま	50g
牛乳	500～600cc
ちりめん	100g

(B)

白砂糖	100g
水	140cc

作り方

- ① (A) の全部の材料を混ぜ合わせてこねる。
- ②①を5～6等分にし麺棒で延ばし、7mmぐらいの幅に切る。
- ③たっぷりの油で中温にしてゆっくり揚げる。
- ④ (B) を大きめの鍋に水と砂糖でミツを作る。
- ⑤煮立ってきたら一同に材料を全部入れて、鍋をゆすり全体によくからませる。
- ⑥水分を飛ばしパラパラにはずれるようになったら出来上がり。

KAMIAMAKUSA
かあちゃん料理レシピ



作り方

『かぼちゃドーナツ』

材料名 4人分 分量

かぼちゃ	250g
小麦粉	200g
ミックス粉	250g
卵	2個
バター	大さじ1
油	適量

- ①かぼちゃは皮をむき、種をとり、小さく切って煮えたらつぶして冷ます。
 - ②①に小麦粉、ミックス粉、卵、バターを混ぜ合わせ、耳たぶくらいの硬さにこねる。
 - ③好みの形で揚げる。油は160℃くらい。
- ※水を入れると水分が多すぎて軟らかくなりすぎ形が整えられません。

KAMIAMAKUSA
かあちゃん料理レシピ



作り方

『栗入りころころドーナツ』

材料名 8人分 分量

ホットケーキミックス	200g
絹ごし豆腐	1丁
卵	1個
揚げ油	適量
粉砂糖	適量
栗甘煮	10～15個

- ①ボールに豆腐を入れて、泡だて器で形が残らないようにくずす。
- ②①にホットケーキミックスと卵を加えてよく混ぜる。
- ③揚げ油を160℃～170℃に熱し②の生地に栗の甘煮を入れて丸め、きつね色になるまで揚げて油をきり、少し冷めたら粉砂糖をふりかける。

KAMIAMAKUSA
かあちゃん料理レシピ



作り方

『手作りカステラ』

材料名 4人分 分量

小麦粉	150g
卵	6個
砂糖	300g
サラダ油	少々
アルミ箔	少々

- ①ボールに卵白を入れて、よく泡だてる。
- ②①の中に卵黄を加えて、よく混ぜ合わせる。
- ③②に砂糖を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④③にサラダ油を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤④にふるいにかけた小麦粉を入れ、さっと混ぜる。
- ⑥火にかけて厚手の鍋に、サラダ油を全面に塗り、鍋底位に切ったアルミ箔を敷き、火を弱めて⑤の生地を流し込む（鍋蓋をする。）
- ⑦50分～1時間くらいしたら鍋の周囲に焦げ目が出てくるので、フライ返しなどで、周囲からはずし、裏返してアルミ箔を敷き、5分位焼く。

KAMIAMAKUSA
かあちゃん料理レシピ



作り方

『ひじき入りかりんとう』

材料名 4人分 分量

ひじき	1カップ
小麦粉	1kg
ベーキングパウダー	小さじ2
卵	2個
牛乳	2カップ
油	
水	1カップ
砂糖	300g
(白、黒どちらでも)	

- ①ひじきは水で戻して小さく刻む。
- ②ボールに小麦粉、ひじき、卵、牛乳を入れよくこねしばらく置く。
(ベーキングパウダーは小麦粉とよく混ぜておく)
- ③麺棒で5mmくらいの厚さに延ばして、5cm位に切る。
- ④③を油で揚げる。
- ⑤砂糖、水を鍋に入れ泡がでてきたら揚げたかりんとうを混ぜる。

KAMIAMAKUSA
かあちゃん料理レシピ



『ピーナツ豆腐』

材料名 4人分 分量

ピーナツ・・・1カップ
 澱粉・・・・・・・・1カップ
 水・・・・・・・・5カップ

作り方

- ①ピーナツは一晩水につけ皮をとり、ミキサーにかけ袋でしぼる。
- ②①の中に澱粉を入れてよく溶かし、火にかける。とろ火にて1時間くらい混ぜ、焦がさないように練る。
- ③流し箱に入れて冷やす。好みによってしょうゆ、又は甘酢みそで食べる。

KAMIAMAKUSA
かあちゃん料理レシピ



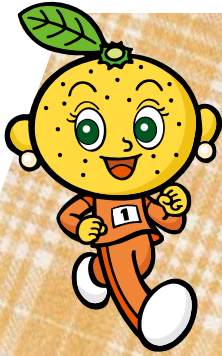
『おはぎ』

材料名 4人分 分量

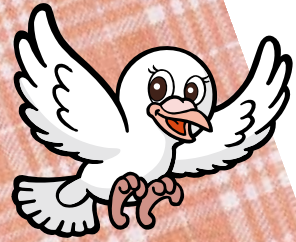
とり豆 (実)・・・200g
 あやむらさき粉・・・50g
 砂糖・・・・・・・・適量
 塩・・・・・・・・適量
 もち米、米・・・・・・・・2合

作り方

- ①とり豆は一晩つけて戻しておき、きれいに洗ってザルに上げ、ひたひたの湯で軟らかく水気がなくなるように煮て、砂糖、塩で味付けあんに仕上げ、あやむらさき粉を入れ練りあげる。
- ②もち米、米 (少量) を炊き上げ、小さなおにぎりをつくる。
- ③①のあんで②を包む。



「モーモーパン」



「わかめパン」



「豆菓子」





『甘酒まんじゅう』

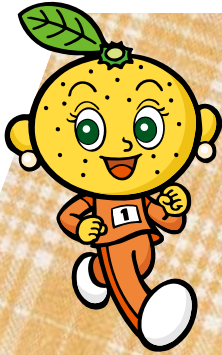
25



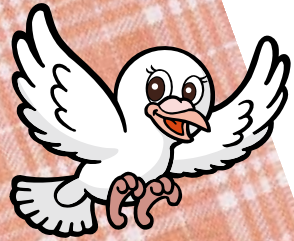
『ピーナツ豆腐』



『モーモープリン』



『晩柑ゼリー、晩柑プリン』



『たかな漬け、しょうが味噌漬け』



『元気味噌』

発行 上天草市 経済振興部 農林水産課
住所 〒869-3692 上天草市大矢野町上1514番地
(代表) TEL.0964-56-1111 FAX.0964-56-4972

発行日 平成22年3月
印刷 敷島印刷株式会社



この冊子は環境保護印刷の
「水なし印刷」で印刷されています。