

☀️-そうめん(夏)-☀️

夏場によく茹でて食べます。



1 人分栄養量

エネルギー・・・241kcal
たんぱく質・・・6.6g
脂質・・・・・・・・3.3g

【材料】 4 人分

そうめん	4 輪 (200g)
ごま	20g
砂糖	15g
濃口しょうゆ	大さじ 2 強 (40cc)
酒	大さじ 3 弱 (40cc)

【作り方】

- ① そうめんの重量の 6~7 倍の水を沸騰させた中に、束を広げて入れ、箸でかき混ぜ、再び沸騰したらコップ 1 杯の水を加え (びっくり水という)、2~3 分して火を止め、水に取ります。
- ② 冷水でよく洗います。ザルにのせて、水を切ります。
- ③ ごまをすり鉢ですり、砂糖・しょうゆを加えて、酒は煮切って混ぜ合わせ、ごまだれを作ります。

【ポイント】

○器や材料 (具)、かけ汁など別々に冷やしておく、いっそう夏向きのものになります。

○煮切るとは、鍋にアルコール分のある物 (酒・みりん) を入れて、火にかけてアルコール分を取ることを言います。

☀なすびご飯(夏)☀

夏から秋にかけて、なすの美味しい時に作ります。南波多では、朝、おにぎりにして畑に出られていたそうです。主食・副菜・と一度に食べられていて、手軽で美味しいです。



1人分栄養量

エネルギー・・・282kcal

たんぱく質・・・4.9g

脂質・・・・・・・・2.5g

【材料】4人分

ごはん	550g	ごま油	大さじ 1/2 (6cc)
なす	400g	砂糖	大さじ 1 (10g)
塩	大さじ 1 (15g)		
濃口しょうゆ	大さじ 1 (18cc)		

【作り方】

- ① なすを拍子切りにし、塩もみして絞ります。水を入れて塩を洗い流し、絞ります。
- ② ①をごま油で炒めて、砂糖で味付けし、しょうゆを加えて、香ばしく炒めます。
- ③ 炊き上がったご飯に②を混ぜます。

【ポイント】

○水洗いをすることで、アクを抜くことが出来、色が綺麗になります。

【応用】

なすを炒めるときに、ちりめんじゃこや鶏肉を入れても美味しいです。

☀️かんころ煮(夏)☀️

かんころは、季節を問わず、作られる家庭料理ですが、かんころは寒い方が甘みが出るので、大寒の頃（1月20日頃）に大根を干して乾燥させて作られます。



1人分栄養量

エネルギー・・・81kcal

たんぱく質・・・1.1g

脂質・・・・・・・・0g

【材料】4人分

切干大根（かんころ）	30g	みりん	大さじ1（15cc）
生しいたけ	30g	薄口しょうゆ	大さじ2（36cc）
人参	30g	砂糖	大さじ5（45g）
だし汁	1カップ（200cc）		

【作り方】

- ① 切干大根（かんころ）を水に戻し湯がきザルにあげます。
- ② しいたけ、人参はせん切りにします。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、切干大根（かんころ）、しいたけ、人参を入れて煮ます。
- ④ みりんと薄口しょうゆ・砂糖で味付けをします。

【ポイント】

- 切干大根には、大根を蒸した後干すものと、蒸さないままほすものの2種類あります。
- 切り方も、たこの手のように切ったものを「たこのて」と言い短冊に切ったものを「かんころ」と呼んでいます。

☀胡瓜となすびの酢の物(夏)☀

夏にはよく作られますが、7月中旬に行う祇園祭りは、八坂神社の祭りで、胡瓜の断面模様が神社の神紋に似ていることから、この時期は、胡瓜を使わない所もあります。



1人分栄養量

エネルギー・・・65kcal
たんぱく質・・・0.8g
脂質・・・・・・・・0.1g

【材料】4人分

胡瓜	250g
塩	小さじ1 (5g)
なす	70g
塩	小さじ1/2 (2g)
砂糖	大さじ5強 (50g)
酢	大さじ3強 (50cc)

【作り方】

- ① 胡瓜となすをそれぞれ、薄く切り塩をふり、しんなりするまで揉みます。
- ② ①の水気をよく絞り、胡瓜となすを1つにまとめます。
- ③ 酢で砂糖を溶かし、②を和えます。

☀胡瓜の焼酎漬(夏)☀

夏場に、胡瓜がたくさん収穫できた時に作ります。常備食として適しています。



1食分栄養量

エネルギー・・・70kcal
たんぱく質・・・0.7g
脂質・・・・・・・・0.1g

【材料】1回に作りやすい分量（1食分は胡瓜 70g）

胡瓜	1 kg
塩	大さじ 2 強 (30g)
焼酎	大さじ 2 と 1/2 (37cc)
砂糖	200g
酢	小さじ 1 (5cc)

A

【作り方】

- ① 胡瓜を乱切りし、水気をふきます。
- ② ①を A に入れ、混ぜます。

【ポイント】

○ビニール袋に入れて材料を合わせると混ぜやすく、全体に味がしみます。

【応用】

焼酎の代わりに酒・ビールでも美味しいです。
好みで、粉からしを入れてもよく合います。

☀️すべりひゆのごま和え(夏)☀️

いくつかのお寺で、精進料理としてふるまわれていた料理で、お盆によく作られています。すべりひゆは、太陽があたる所に地面をはって生えています。



1人分栄養量

エネルギー・・・93kcal
たんぱく質・・・3.6g
脂質・・・・・・・・5.5g

【材料】4人分

すべりひゆ	200g
ごま	40g
濃口しょうゆ	大さじ2 (36cc)
砂糖	大さじ2 (18g)

【作り方】

- ① すべりひゆを湯がき、食べやすい大きさに切ります。
- ② ごま・濃口しょうゆ・砂糖を混ぜて、①と和えます。

【応用】

すべりひゆは、みそ和え・天ぷらにしても、美味しく頂けます。
ごま和えには、いんげん・ほうれん草・なす・白菜・せり等も使います。

☀️ぜんまいの煮物(夏)☀️

乾物なので、すぐ戻して作れます。田や畑に出る時によく作られます。



1人分栄養量

エネルギー・・・156kcal
たんぱく質・・・3.4g
脂質・・・・・・・・11.7g

【材料】8人分

ぜんまい（水に戻したもの）	300g	濃口しょうゆ	大さじ3（54cc）
塩くじら	100g	薄口しょうゆ	大さじ1（18cc）
生しいたけ	50g		
うす揚げ	3枚		
ごま油		大さじ1（12cc）	
だし汁		2と1/2カップ（500cc）	
砂糖		大さじ4（36g）	

【作り方】

- ① 塩くじらの塩を洗い流しておきます。生しいたけ、うす揚げは短冊切りにします。
- ② ①とぜんまいをごま油で軽く炒めた後、だし汁と砂糖、しょうゆを加え、汁が無くなるまで煮詰めます。

【応用】

干しいたけの戻し汁は、だし汁として使う事ができます。
くじらの代わりに豚肉・天ぷらちくわも使っていました。

☀たら煮め(夏)☀

お盆に必ず作られていました。干したらは、たらを茹でて干してある事から「生ものではない」という考えで精進料理として、よく使われています。



1人分栄養量

エネルギー・・・58kcal

たんぱく質・・・4.2g

脂質・・・・・・・・0.8g

【材料】8人分

干したら	50g	だし汁	3カップ(600cc)
昆布	35g	砂糖	大さじ4強(40g)
ごぼう	110g	しょうゆ	大さじ2(35cc)
干しいたけ	15g	みりん	小さじ1(5cc)

【作り方】

- ① 干したらは、大きいまま水に浸け、手で裂きます。
- ② 昆布は水で戻し、1cm位の幅に切ります。ごぼうは、大きめのささがきに切ります。しいたけは、水で戻し、軸を取って薄く切ります。
- ③ ①と②を合わせて、だし汁・しょうゆの半分量を入れて煮ます。
- ④ 煮汁が少なくなったら、水をたし、数回加えながら昆布が軟らかくなるまで煮ます。煮えたら、砂糖と残りのしょうゆとみりんを加え、味を整えます。

【ポイント】

- 塩たらは、水と酒を少し加えてしっかり塩抜きします。
- 塩気の少ない干したらの戻し汁は、だし汁としても使います。
- 干したらによっては、1日水に浸けないと軟らかくならないものもあります。

☀️とういもの酢の物(夏)☀️

お盆に作ります。



1人分栄養量

エネルギー・・・27kcal
たんぱく質・・・0.2g
脂質・・・・・・・・0g

【材料】4人分

とういも	150g
酢	大さじ1
砂糖	大さじ2
塩	少々

【作り方】

- ① 茎の皮を剥き、3~4cmの長さに切ります。
- ② 茹でて水けを軽く絞ります。
- ③ 酢・砂糖・塩を合わせて、しばらく味をなじませます。

【応用】

とういもは、「みずいも」とも言われています。

とういもは、みそ汁の具や煮物にも合います。

とういもを湯がかずに直接合わせ酢を火にかけ、しんなりなるまで煮る方法もあります。

☀️ところ天(夏)☀️

今ではところ天を手作りする家庭は少なくなりましたが、
天草から作ることが出来ます。



1人分栄養量

エネルギー・・・28kcal

たんぱく質・・・1.6g

脂質・・・・・・・・0.4g

【材料】4人分

天草	20g
水	8合 (1,200cc)
酢	大さじ4 (60cc)
砂糖	大さじ1 (9g)
しょうゆ	大さじ2 (36cc)
いりごま	適量

【作り方】

- ① 天草は、サッと水洗いします。
- ② 鍋に天草と水を加えて、1時間程度中火で煮ます。
- ③ 木綿の布でこして、流し箱に流して冷蔵庫で冷やします。
- ④ ところ天突きに入る大きさに切り、突き出します。(器具がない場合は、包丁で細く切ります。)

【応用】

煮つめてから、砂糖を入れ甘くして固めて、小さくさいの目に切り、果物と合わせてあんみつにしても食べます。

☀️ピーナツ豆腐(夏)☀️

法事等に作られます。精進料理には欠かせません。



1人分栄養量

エネルギー・・・133kcal

たんぱく質・・・2.7g

脂質・・・・・・・・5.1g

【材料】8人分

ピーナツ（皮を剥いた物）	1カップ（150g）	}	いりごま	10g
水	7合（1,050cc）		砂糖	大さじ1弱（7g）
くず粉	1合（150g）		濃口しょうゆ	大さじ1弱（20cc）
			酒	大さじ1（15cc）

【作り方】

- ① ピーナツを一晩水に浸けた後、皮を剥きます。
- ② ①をミキサーに加え、ミキサーが回る位の水を入れ、混ぜます。
- ③ 晒（さらし）に入れてこします。
- ④ こした汁と残りの水・くず粉をよく混ぜて、中火で練ります。
- ⑤ 鍋底が見えるようになってきたら、弱火にして、焦げないようにしばらく練り、火を止めます。
- ⑥ バットをぬらして、流し入れます。
- ⑦ 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やします。

【ポイント】

- ミキサーに長くかけることで、ピーナツが細かくなり風味が出ます。
- しっかり粘り気が出るまで練り上げます。
- ミキサーに水をたっぷり入れると細かくなりにくいので、水は少しずつ加えて下さい。

【応用】

タレは、合わせ酢でも食べます。ピーナツの代わりにゴマを使えば、「ゴマ豆腐」になります。ミキサーにかけ、こして袋に残ったものは、おからの代わりに使い、おから煮を作ります。

※おてつきだごとかしわ餅(夏)※

おてつきだごは、お盆によく作られ、お寺の宗派によって少しずつ形が違います。8月13日は、「迎えだご」と言って、色々な種類のだんごが、お供えされるようです。



1 個分栄養量

エネルギー・・・59kcal

たんぱく質・・・2.1g

脂質・・・・・・・・0.2g

【材料】1回に作りやすい分量（約50個分）

米粉	500g	あん	750g
塩	小さじ1強 (7.5g)	葉	50枚

【作り方】

<かしわ餅>

- ① あん（1個15g）を丸めます。
- ② 米粉と塩を混ぜておきます。
- ③ 沸騰したお湯をまとまるまで、少しずつ加えながらしゃもじで混ぜ合わせます。
- ④ まとまってきたら、手でしっかりこねながら（耳たぶくらい）1つにまとめます。
- ⑤ 適当な大きさ（40gくらい）にちぎり、あんを入れまるめます。
- ⑥ 餅の上と下の面にサルトリイバラ（方言名がんびゃー）を貼り付けます。
- ⑦ 蒸し器で、25分くらい蒸します。

<おてつきだご>

- ① かしわ餅の①～④まで同様に行います。
- ② 湯を沸かします。
- ③ 一口大に丸めて、手のひらでつぶして、茹でます。
- ④ 浮いてきたら、しばらくして水に打ち上げてから、ザルにあげます。
- ⑤ 水気が切れたら、あんをつけます。

【応用】

伊万里の一部の地域では皮を丸めて、四十九日の忌明けに備える事もあります。

☀かんねだんご(夏)☀

大坪町の「白ん坊さん（しろんぼうさん）まつり」の露店で売っていたと言われていています。今では、参拝に来た人にお茶菓子として、ふるまわれています。



1 個分栄養量

エネルギー・・・20kcal
たんぱく質・・・0.2g
脂質・・・・・・・・0g

【材料】1 回に作りやすい分量（約 50 個分）

さつまいもの粉	250g	砂糖	50g
小麦粉	75g	塩	ひとつまみ
ベーキングパウダー	4g	さつまいも	150g

【作り方】

- ① さつまいもの粉と小麦粉を混ぜ、更にベーキングパウダーと砂糖・塩を加えて混ぜます。
- ② さつまいもは、1cm 角に切ります。
- ③ ①を水でこねて、耳たぶくらいの固さにします。更に②を加えます。
- ④ 適当な大きさにちぎって、丸めます。
- ⑤ ④を蒸し器に並べて、25 分程度、蒸します。

【応用】

写真の上のようにあんこを入れる事もあります。（あんは、1 個 20g 入れています。）

小麦粉の変わりに、もち粉を入れる所もあります。

小麦粉もち粉も入れないで、さつまいもの粉だけで作っていた頃もあったようです。

さつまいもの粉の作り方は、芋を薄く切って干し、精米所で粉にしたり、すり鉢ですります。

☀けいらん(夏)☀

黒川では、七夜待（しちやまち）に集まる時、男は餅をつき、女はあんを作り、形をとって、けいらんと押しずしを食べていました。



1 個分栄養量

エネルギー・・・72kcal
たんぱく質・・・1.8g
脂質・・・・・・・・0.2g

【材料】1回に作りやすい分量（約60個分）

米粉	300g	こしあん	小豆	450g
湯	適量		塩	小さじ1
			砂糖	450g

【作り方】

- ① 米粉に、湯を少しずつ加えて、箸で混ぜ、耳たぶくらいの固さにします。
- ② ちぎって丸め、蒸し器に立てながら並べて蒸します。
- ③ 餅つき機で②をつきます。
- ④ こしあんを作ります。
 - 1) 小豆はたっぷりの水で茹でて、沸騰したら湯を捨てて、水を加え軟らかくなるまで煮ます。
 - 2) ボウルにザルを重ね、1)を入れてヘラでこします。（小豆の皮がザルに残ります。）
 - 3) 下に落ちた小豆の中身をさらし袋でしっかり絞り、袋の中を鍋に移して砂糖と塩を加えて、鍋底が見えるまで練ります。
- ⑤ ③の餅を型に入れ伸ばして、こしあんを長細く伸ばし、型からはずした餅にのせて、巻きます。

【ポイント】

- 最近では、機械を使って皮（もち）を作ります。
- もちが汚れないように、注意しましょう。

☀-ぼたもち(夏)-☀

秋の萩の花が咲く頃作ると「おはぎ」、春の牡丹の花が咲く頃作ると「ぼたもち」と呼びます。



1 個分栄養量

エネルギー・・・143kcal
たんぱく質・・・4.0g
脂質・・・・・・・・0.5g

【材料】 1 回に作りやすい分量 (約 50 個)

もち米	600g	つぶあん	小豆	750g
うるち米	150g		砂糖	500g
水	4 カップ弱 (750cc)		塩	小さじ 1

【作り方】

- ① もち米とうるち米は、研いで一晩水に浸けておきます。
- ② ①をザルにあげ、水と合わせて炊きます。
- ③ 炊き上がったら、釜の中で米が半分つぶれるくらいを目安に、すりこぎかしゃもじで米をつきます。(このように半分つぶれた米を「はんごろし」と呼びます。)
- ④ つぶあんを作ります。
 - 1)小豆は水で洗いザルに上げておきます。
 - 2)鍋に湯を沸かし、①の小豆を入れ、煮立ったら差し水をして、再び煮立たせ、ザルにあげて、茹で汁を捨てます。これを 2 度、繰り返します。
 - 3)4 度目は、たっぷりの水で煮ます。小豆が水から出るようだったら、水を差しましょう。
 - 4)軟らかくなったら、弱火にして汁気が無くなるまで煮ます。
 - 5)砂糖・塩を加えて、すりこぎで少しつぶし、火を止めて混ぜます。
 - ⑤ 食べやすい大きさに③を丸め④のあんは餅より少し大きめに丸めます。
 - ⑥ 手のひらにあんを広げて、餅を包みます。

【ポイント】

あんを包むときは、手のひらではなく、ぬれ布巾かラップを広げると、手につきにくく包みやすいです。