



押し包丁

<天草の郷土料理>

材料	分量(4人分)	作り方
<めん> 小麦粉	60g	<p>①煮干しは、頭と内臓を取り除く。干しシイタケ、煮干し、だし昆布は、水に30分程度つけておく。その後、シイタケと昆布は取り出し、煮干しはボウルにザルを通してろ過する。</p> <p>②生地を作る。小麦粉に水を少しずつ加え、ひとまとまりになるように丸め、なめらかになるまでこねる。そのあと20分程度ねかせる。</p> <p>③大根、人参、里芋は皮をむきいちょう切りにする。白菜は2cmのざく切り、ごぼうはさがきにし、青ねぎは刻む。</p> <p>④水でもどしたシイタケをせん切りにする。</p> <p>⑤鶏肉は一口大に切る。</p> <p>⑥鍋にだし汁を入れ、白菜以外の野菜と鶏肉を加えて煮込む。</p> <p>⑦まな板に小麦粉を少量振って、こねてねかせた生地をめん棒でのばす。5～6cmの幅に切り、さらに1cmのめん状に切る。</p> <p>⑧鶏肉や野菜が煮えたら、白菜を加え、調味料を入れて味を調える。めん状にした生地をバラバラにして入れ加熱する。</p> <p>⑨めん状の生地に火が通って浮いてきたら最後に青ねぎを加えて火を止める。</p>
水	適量	
<具材> 大根	32g	
人参	624g	
里芋	80g	
ごぼう	24g	
白菜	80g	
青ねぎ	20g	
鶏肉	80g	
<だし汁> 干しシイタケ	8g	
煮干し	6g	
だし昆布	6g	
水(蒸発分を含む)	800cc	
淡口醤油	小さじ4(24g)	
塩	0.8g	



がねあげ

<天草の郷土料理>

材料		分量(4人分)	作り方
さつまいも	A	240g	①さつまいもは皮をところどころむき、大きめの千切りにして、しばらく水につけてざるにあげ、よく水気をきる。 ②生姜は皮をむいてみじん切りにする。 ③Aの小麦粉、砂糖、卵、塩、水、生姜をボウルに入れて混ぜ、衣を作る。 ④③の衣に水気を切ったさつまいもを入れ、180℃の油で揚げる。
小麦粉(薄力粉)		60g	
砂糖		小さじ4(12g)	
卵		1/2個	
塩		小さじ1/5(1.2g)	
水		10cc	
生姜		8g	
揚げ油		適量	



茶 飯

<天草の郷土料理>

材料	分量(4人分)	作り方
米	2合(300g)	<p>①米は洗ってザルにあげておく。 ②お茶を煮出して冷ましておく。 ③干しシイタケは戻して細かく刻む。 油揚げは油抜きして細かく刻む。 ④炊飯釜に煮出したお茶と米とシイタケ、油揚げを入れる。 さらに薄口醤油と料理酒を入れて炊く。 ⑤卵で錦糸卵を作る。大葉は細い千切りにしておく。 ⑥炊きあがったら器にご飯を盛りつけ、錦糸卵と大葉をのせる。</p>
煮出したお茶(番茶)	360cc	
干しシイタケ	4g	
油揚げ	12g	
淡口醤油	大さじ1(18g)	
料理酒	24cc	
卵(錦糸卵)	1個	
大葉	1枚	

※お好みでお茶の濃さは調整して下さい。



大豆入りだし汁うどん

<天草の郷土料理>

材料	分量(4人分)	作り方
大豆(乾燥)	80g	①大豆は1晩水に浸け、柔らかくなるまで煮る。 ②だし昆布は3cm角に切り、干しシイタケは水でもどし一口大に切る。(もどした汁はだし汁として使用する) ③①の鍋に②をだし汁と共にに入れて煮る。 ④材料が柔らかくなったら醤油、みりんを味を調える。 ⑤温めたうどんを器に入れ、出来上がった④を注ぎ、青ねぎを散らす。
だし昆布	10g	
干しシイタケ	10g	
うどん(ゆでうどん)	400g	
青ねぎ(きざむ)	20g	
淡口醤油	大さじ2(36g)	
みりん	大さじ1(18g)	
水(シイタケのもどし汁)	880cc	



あおさの天ぷら

<天草の郷土料理>

材料	分量 (つくりやすい分量)	作り方
生あおさ	150g	①あおさとよく溶いた卵、小麦粉、塩、砂糖を混ぜる。 ※水は使用しないこと。油の中で散ってしまうため ②一口大にまとめながら中温の揚げ油に落とし入れ、 からりとなるまで揚げる。
卵	1個	
小麦粉(薄力粉)	1/2カップ(55g)	
塩	小さじ1/2(3g)	
砂糖	大さじ1/2(4.5g)	
揚げ油	適量	

※乾燥のあおさでも代用できます。

※乾燥あおさを水で戻すと約10倍になります。(商品により違いあり)