

下村婦人会の

漬物で作る アイデア料理 レシピ集

市房漬
HIFUSAZUKE



熊本県湯前町
下村婦人会

目次

contents

かまあずサムギョブサル	03
じゅわっとゆずロール	03
柚子風味オムレット・ア・ラ・ヴァニユ	04
♡おばあちゃんのガッツリ丼♡	04
ON THE YUZUKO	05
THE シモムラピザ	05
柚子みそチーズ揚げギョウザ	06
柚子みそ・きりしぐれ・米粉100%シフォンケーキ	07
じゅわっとハンバーグ	08
柚子みそ風味の肉まん	08
きりしぐれ餃子	09
おぼろ月入りかるかん	09
なすのからし漬入り納豆春巻	10
きりしぐれ入り花シュウマイ	10
123(いちふさ)ピザ	11
ロコモコ風湯前柚子みそ焼豚つまぶし	12
きりしぐれチャーハン	12
なすのからし漬入りロールカツ	13
きりしぐれぎょうざ	14
柚子うめ子大福	14
きりしぐれ万十	15
きりしぐれ蒸しパン～運命～	15
漬物たっぷりサラダ寿司	16
湯前バクダンおむすび	17
Basin of the morning glow～盆地の朝焼け～	17
湯の前土手しゃぶ	18

下村婦人会レシピ

なすのから万	18
桃山	19
柚子たっぷりパイ	19
柚子みそときりしぐれのドレッシング	20
柚子みそ入りロールケーキ	20
なすのからし漬と納豆の巻き寿司	21
なすのからし漬と納豆のぎょうざ包み揚げ	21
きりしぐれのスコッチエッグ	22
きりしぐれのポテトコロッケ	22

※このレシピに掲載されている写真は、応募時の写真を使用しています。

湯前町の下村婦人会市房漬加工組合では昨年9月に「下村婦人会の漬物で作るアイデア料理レシピコンテスト」のレシピを募集しました。

課題として、組合の5商品(市房漬・きりしぐれ・柚子みそ・柚子うめ子・なすのからし漬)の中から1つ以上使って料理を作って頂きました。(1人1品・プロアマ問わず)

市房漬を全国ブランドに育てた創業者の山北幸さんは、農林業の6次産業化の先駆けで、平成25年に99歳で亡くられました。

山北さんや組合を応援してくれる方々への感謝を表す日として、11月23日を「市房漬の日」と設定し、感謝祭を開催。その中で入賞6品を発表しました。

どれも素晴らしいアイデア料理が集まりました。全てのレシピを1冊にまとめましたので、様々な「漬物を使った料理」をお楽しみください。



かまあず サムギョブサル



【材料】

●ゆずさきソース

きりしぐれ …… 大さじ1
 柚子みそ …… 大さじ1
 きゅうり …… 13g
 ささみ …… 25g
 水 …… 小さじ2

●からマヨソース

なすのからし漬 …… 35g
 マヨネーズ …… 25g
 卵 …… 25g(半分)

●市房ソース

市房漬 …… 25g
 大根おろし …… 130g
 酢 …… 小さじ2
 カイワレ大根 …… 10g
 牛肉 …… 80g
 サンチュ …… 3枚



様々な味を楽しめる、彩り良いメニューです

【作り方】

●ゆずさきソース

- ①きゅうりを千切りにする。
- ②ささみを10分ゆでる。その後に冷水に入れて細かくさく。
- ③柚子みそときりしぐれを合わせ、水を入れて溶かす。
- ④①、②を③に合わせて完成。

●からマヨソース

- ①卵を10分ゆでる。
- ②ゆでている間からし漬を細かく切る。
- ③ゆで卵をみじん切りにする。
- ④マヨネーズと②、③を合わせて完成。

●市房ソース

- ①市房漬を細かく切る。
- ②大根をおろし、①を合わせる。
- ③②に酢を入れて完成。

サンチュに焼いた牛肉とカイワレ大根をはさみ、それぞれのソースをのせて食べる。

じゅわっと ゆずロール



【材料】

●ゆずロール

キャベツの葉 …… 2枚 マヨネーズ …… 適量
 合びき肉 …… 60g 塩・こしょう …… 適量
 玉ねぎ …… 45g きりしぐれ …… 20g
 パン粉 …… 6g ブロックチーズ …… 適量
 牛乳 …… 10g

●ソース

コンソメの素 …… 1個 しょうゆ …… 3g
 トマトピューレ …… 適量 柚子みそ …… 10g
 ウスターソース …… 4g 塩・こしょう …… 適量
 ベーコン …… 1枚

【作り方】

- ①キャベツは芯をくりぬき、湯につけ、ザルにあげてさましておく。
- ②合びき肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、塩・こしょう、マヨネーズ、チーズ、きりしぐれを入れ、よく混ぜる。
- ③①の葉に②をのせて巻く。
- ④鍋に水、コンソメ、トマトピューレ、ウスターソース、しょうゆ、柚子みそ、塩・こしょう、ベーコンを入れて煮る。そこに③を入れ、落としぶたをし、20分煮る。



和風仕立てのロールキャベツです

柚子風味オムレット・ア・ラ・ヴァニュー

【材料】…1人分

●オムレット	生クリーム …… 1/2カップ	●アイス	卵 …… 1個
薄力粉 …… 25g	卵 …… 1個	砂糖 …… 35g	砂糖 …… 35g
卵 …… 1個	砂糖 …… 20g	バニラエッセンス	適量
砂糖 …… 20g	柚子みそ …… 小さじ1/2	●柚子うめ子シロップ	
柚子みそ …… 小さじ1/2	バニラエッセンス …… 1滴	柚子うめ子 …… 小2個	
		砂糖 …… たっぶり	
		水 …… 適量	

【作り方】

- ①ボウルに卵白を入れてふんわりするまで泡立てた後、砂糖を3回に分けて加え、ツノが立つまでしっかりと泡立てる。
- ②別のボウルに卵黄をほぐして砂糖と柚子みそを加え、白っぽくなるまで混ぜる。
- ③②にバニラエッセンスを少々加える。
- ④③にメレンゲ1/3と薄力粉1/3を加え、さっくりと混ぜる。これを2回繰り返す。
- ⑤天板にクッキングシートを敷き、①～④で作った生地を4等分してお玉で取り、直径15cm位、厚さ1cm位に敷く。



柚子みそを加えて、甘すぎないオムレットに

- ⑥180℃で予熱しておいたオーブンで、10～12分焼く。(焼き時間は調整する)
- ⑦焼き上がったら、熱いうちに半分に折り曲げる。
- ⑧冷凍しておいたアイス(※)をはさみ、柚子うめ子シロップを上からかけて完成。

※アイスの作り方

- ①生クリームを氷水で冷やしながら泡立て器でツノが立つまで混ぜる。
- ②卵と砂糖を混ぜて、ツノが立つまで混ぜる。
- ③①、②を半分ずつ混ぜ合わせ、ダマがないように混ぜる。
- ④③を型に入れて冷凍する。

♡おばあちゃんのガッツリ丼♡

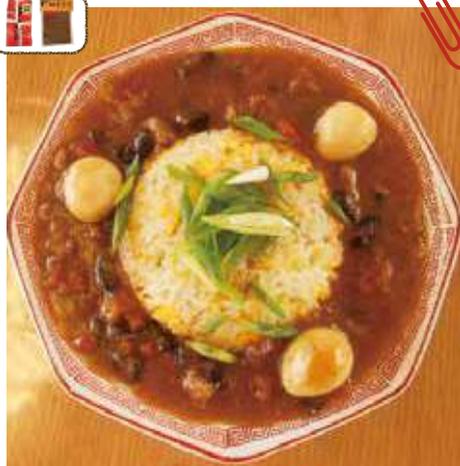
【材料】

米 …… 1合	柚子みそ …… 30g
卵 …… 1個	白ネギ …… 適量
豚ひき肉 …… 30g	油 …… 適量
うずらの卵 …… 30g	塩、こしょう …… 少々
市房漬 …… 各5g	
片栗粉 …… 6g	
水 …… 200ml	

【作り方】

- 下準備 ①ご飯を炊いておく。
②うずらの卵をゆでておく。
(もしくはゆでてあるものを使用)

- ①フライパンに油をひき、卵とご飯を炒めて塩、こしょうをし、チャーハンを作り、型に入れて形を整え、皿の上に盛る。
- ②豚ひき肉を炒め、そこにサイの目切りにした市房漬を一緒に入れ、炒める。
- ③お湯で溶かした柚子みそスープに、②とうずらの卵を入れて一緒に煮込み、水溶性片栗粉を入れてあんかけスープを作る。
- ④①のまわりに③を流し入れ、斜め切りにしたネギを真ん中に散らす。



中華風あんかけスープが食欲をそそります

ON THE YUZUKO



【材料】

●生地

薄力粉 …………… 110g
砂糖 …………… 40g
卵黄 …………… 1個
バター …………… 60g
塩 …………… 1g

●クリーム

薄力粉 …………… 35g
砂糖 …………… 大さじ2
卵黄 …………… 2個
牛乳 …………… 150cc
きざんだ柚子うめ子 1/2
飾りの柚子うめ子 …… 1/2

【作り方】

- ①ボウルに薄力粉、砂糖、卵黄、バター、塩を入れて混ぜ、タルト生地を作る。
- ②鍋に薄力粉、砂糖、卵黄を入れて混ぜ、弱火にかけて牛乳を3回に分けて入れる。
- ③①の生地を170℃のオーブンで10分焼く。
- ④②を冷ましてみじん切りにした柚子うめ子を入れる。
- ⑤オーブンから③を取りだし、うちわであおぎながら冷ます。
- ⑥タルト生地の上に④のクリームをのせ、柚子うめ子(一口サイズ2個ほど)をのせて完成!

柚子うめ子を入れたカスタードクリームを使いました



THE シモムラピザ



【材料】…1枚分

●ピザ生地

強力粉 …………… 140g
砂糖 …………… 大さじ1
サラダ油 …… 大さじ1/2
塩 …………… 小さじ1/2
牛乳 …………… 100ml
ドライイースト 小さじ1/2
砂糖 …………… 小さじ1/3
ぬるま湯(30℃) … 大さじ1
打ち粉 …………… 適量

●きりしぐれソース

きりしぐれ …………… 20g
なすからし漬 …… 5g
マヨネーズソース …… 20g

●柚子みそソース

ごま油 …………… 小さじ1
豚ひき肉 …………… 30g
玉ねぎ …………… 15g
市房漬 …………… 15g
柚子みそ …………… 7g
こしょう …………… 少々
柚子うめ子 …………… 10g



ピザ用チーズ …… 30g
●トッピング
カイワレ大根 …… 10g
ゆで卵 …………… 1/2個

老若男女に好まれるピザです

【作り方】

- ①ぬるま湯(30℃)に砂糖を入れ、ドライイーストを加えて発酵させる。
- ②牛乳を人肌にあたためておく。強力粉は砂糖、塩と一緒にふるっておく。
- ③②でふるった粉の真ん中をへこませ、牛乳、イーストを加えて軽くまぜ、サラダ油を入れてよくこねる。
- ④③をひとかたまりにまとめ、なめらかな光沢が出るまで、のし板の上で十分こねる。(打ち粉する)
- ⑤こねあがったら30℃に保ち、生地が2~3倍になるまで発酵させる。

- ⑥⑤の生地をオーブンの天板にクッキングシートを敷いたものに広げ、フォークで穴をあける。そして更に発酵させる。
- ⑦きりしぐれとみじん切りにしたなすからし漬をマヨネーズで和え、⑥の生地に薄くのばす。
- ⑧柚子みそソースを作る。ごま油で玉ねぎのみじん切り、豚ひき肉を炒め、火が通ったらみじん切りにした市房漬を入れ、柚子みそ、こしょうで調味する。そこにみじん切りにした柚子うめ子を加える。
- ⑨⑧を⑦の上に広げ、ピザ用チーズをかけ210℃にあたためたオーブンで12分ほど焼く。
- ⑩焼き上がったら、カイワレ大根と刻んだゆで卵を散らす。

柚子みそ チーズ揚げギョウザ



【材料】

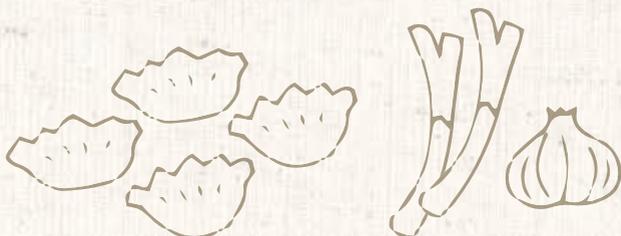
柚子みそ	15g	小ネギ	10g
豚ひき肉	50g	とろけるチーズ	10g
きりしぐれ	15g	ぎょうざの皮	5枚
		玉ねぎ	15g
		油	適量

【作り方】

- ①小ネギと玉ねぎをみじん切りにする。
- ②玉ねぎをアメ色になるまで炒める。
- ③ボウルに柚子みそ、豚ひき肉、きりしぐれを入れて混ぜ、①と②を入れる。
- ④ぎょうざの皮に③の具を入れ、チーズを少々入れて包む。
- ⑤鍋に油を用意し、色が付くまで弱火で揚げる。



キャベツの代わりにきりしぐれを使ったぎょうざは、アクセントにチーズが入っています



柚子みそ・きりしぐれ・米粉100% シフォンケーキ(オイルフリー)



【材料】

直径18cm×高さ9cm型

……………1台分	卵白(L) …………… 4個分
米粉 …………… 80g	てんさい糖…………… 10g
卵黄(L) …………… 4個分	柚子汁 …………… 2g
てんさい糖…………… 30g	……………
水(常温)…………… 30g	きりしぐれ …………… 30g
塩もろみ…………… 10g	
柚子みそ …………… 30g	

【道具】

ボウル…………… 2個
ハンドミキサー
ゴムベラ
シフォンケーキ型(アルミ・紙など)
竹串
シフォンナイフ
焼き上がって逆さまにする時のピンなど

【作り方】

下準備 ①オーブンは170℃に予熱しておく。

②卵を卵黄と卵白に分け、
卵白は冷蔵庫に入れておく。

③水に塩もろみを混ぜておく。

①ボウルに卵黄とてんさい糖を入れ、白くもったりするまでハンドミキサーでよく混ぜる。

②①に塩もろみを混ぜた水を2～3回に分けて混ぜ入れる。

③②に米粉を加えなじませたらハンドミキサーでよく混ぜる。

④③に「柚子みそ」を加えハンドミキサーでよく混ぜる。

⑤別のボウルに、冷やしておいた卵白と柚子汁を入れ、ハンドミキサーで白くなるまで泡立てて、てんさい糖を2～3回に分けて加え、しっかりとしたメレンゲをつくる。

⑥④の卵黄生地に⑤のメレンゲの1/3ほど加え、ゴムベラで混ぜ合わせる。

⑦⑥を残りのメレンゲのボウル⑤に戻し入れ、手早く混ぜる。

⑧シフォン型に⑦を半分流し入れ「きりしぐれ」をパラパラと中に入れ、残り半分 of 生地を流し入れる。竹串で空気をぬく。

⑨170℃オーブンで35分目安で焼く。焼き上がったらすぐに逆さまにして完全に冷ます。

⑩竹串やシフォンナイフを使って型からははずす。



オイルフリーのヘルシー和風シフォンケーキは驚きの美味しさです

じゅわっと ハンバーグ



【材料】

ひき肉	120g	酢	少々
玉ねぎ	80g	薄口しょうゆ	少々
とろけるチーズ	8g	塩こしょう	少々
卵	大さじ1	大根	50g
ウスターソース	大さじ1	ケチャップ	少々
柚子みそ	大さじ1	ポン酢	適量
市房漬	少々		
牛乳	大さじ1		
パン粉	10g		
柚子うめ子	7g		



和風と洋風、2種のソースで楽しめます

【作り方】

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②①をアメ色になるまで炒める。
- ③ひき肉と卵、②、柚子みそ、塩こしょう、柚子うめ子を混ぜる。
- ④③をハンバーグ状の形にし、チーズを中に入れる。
- ⑤強火にしたフライパンに油をひき、④の両面を1分ずつ焼く。弱火にしてフタをし5～7分で蒸す。

- ⑥⑤で出た肉汁にウスターソースとケチャップを混ぜてソースを作る。
- ⑦大根をおろし、市房漬と混ぜてソースを作る。
- ⑧⑤を皿にのせて半分に切る。
- ⑨半分にしたハンバーグの1つには⑦のをせ、ぽん酢をかける。もう半分には⑥のソースをかける。

柚子みそ風味の 肉まん



【材料】…1人分

●皮	●具
小麦粉	豚ひき肉
ベーキングパウダー	玉ねぎ
水	塩
塩	柚子みそ
砂糖	ごま油
柚子みそ	

【作り方】

- ①小麦粉とベーキングパウダーを混ぜる。
- ②水、柚子みそ、砂糖、塩を合わせる。
- ③②を①に入れてよくこねる。
- ④玉ねぎをみじん切りにして炒める。
- ⑤④、ひき肉、塩、柚子みそ、ごま油をこね合わせる。
- ⑥皮をのばして⑤を包む。
- ⑦⑥を蒸し器で15分ほど蒸す。



肉まんの皮と具に柚子みそを加えました

きりしぐれ餃子



【材料】

豚ひき肉	40g
きりしぐれ	大さじ1/2
卵	大さじ1
うずらの卵	5個
ぎょうざの皮	5枚
サラダ油	適量
水	50cc

【作り方】

- ①ボウルに豚ひき肉と卵を入れ、粘りが出るまで混ぜる。
- ②①の中にきりしぐれを入れ混ぜる。
- ③皮に②、うずらの卵を入れて包む。
- ④フライパンに油をひき餃子を並べ、水50ccを入れフタをして蒸し焼きにする。
- ⑤水分がなくなったらフタを取り、油をフライパンに回し入れる。



きりしぐれの味でアツいらずの餃子です

おぼろ月 (柚子うめ子) 入り かるかん



【材料】…1人分

米粉	25g	きりしぐれ	6.2g
砂糖	31g	柚子うめ子	10g
卵白	3g	あんこ	25g
山芋	31g	きりしぐれ	3g

【作り方】

- ①米粉と砂糖を合わせ、ふるいでふるっておく。
- ②卵白をよく溶いて、この中に山芋ときりしぐれを入れてよく混ぜる。
- ③柚子うめ子を薄く切り、あんこを小さく丸めて、上下に柚子うめ子をのせる。
- ④①と②を合わせて生地を作る。
- ⑤かるかんの器に油を薄く塗り、下に柚子うめ子を置き、①の生地を半分位入れて③のあんこを入れ、上に生地を入れる。
- ⑥⑤を蒸し器で約20分蒸すと出来上がり。



柚子の香り、味噌の風味、あんの甘みが広がります

なすの からし漬入り 納豆春巻

【材料】

なすのからし漬	10g
納豆(昆布たれ付)	40g入1個
ピーマン(赤)	1/2個
ニラ	20g
春巻の皮	2枚
とろけるチーズ	1枚
揚げ油	適量
砂糖	適量



からし漬の辛味がきいた納豆入り春巻です

【作り方】

- ①ピーマン、ニラは小さく切る。
- ②ボウルにからし漬、納豆、①、チーズ、砂糖を入れ2等分して春巻の皮に包み、きつね色になるまで揚げる。

とろけるチーズはピザ用でも可。(好みでからし、チーズを入れる)

きりしぐれ入り 花シュウマイ

【材料】…10個分

鶏ひき肉	100g	砂糖	小さじ1/2
豚ひき肉	100g	しょうゆ	小さじ1/2
玉ねぎ	50g	ごま油	小さじ1/2
きりしぐれ	75g	生姜汁	大さじ1/2
卵	1個	片栗粉	大さじ1/2
椎茸	1枚	ぎょうざの皮	1袋(25枚)
梅まくら(トッピング)	適量		



きりしぐれの風味が食欲をそそります

【作り方】

- ①ぎょうざの皮は1袋分を千切りにして、パラパラにしておく。
- ②玉ねぎ、きりしぐれ、しいたけは全部みじん切りにする。
- ③ボウルに②と砂糖、しょうゆ、ごま油、生姜汁、片栗粉を入れて良く混ぜ合わせ、10ヶの団子(1個分約35g)を作る。
- ④①に③の具が見えないようにまぶし、蒸気が上がった蒸し器にならべて10分位蒸す。
- ⑤蒸し上がった花シュウマイに、梅まくらを薄く切って飾る。

※飾りに使うのは、柚子うめ子、私ももも、からし漬でもよい。

123(いちふさ)ピザ



【材料】

小麦粉	75g
牛乳	50cc
玉ねぎ	25g
ピーマン	25g
市房漬	15g
ケチャップ	15g
スライスチーズ	1枚(約15g)

【作り方】

- ①小麦粉と牛乳を混ぜ合わせ、こねて生地を作る。生地をフライパンに広げ、きつね色になるまで焼く。
- ②①をアルミホイルに移し、生地の表面にケチャップを塗る。玉ねぎ・ピーマン・チーズ・市房漬の順にトッピングする。(トッピングの順番、具材はお好みで変えてもOK)
- ③②を180℃のオーブンで10分焼き、玉ねぎに火が通れば出来上がり。(フライパンで焼かずにオーブンで20分程度焼いてもOK)

《ポイント》

生地をフライパンで焼き過ぎると硬くなるので注意。



市房漬の塩気と歯ごたえが良いアクセントのピザは、みんなで楽しく作れます



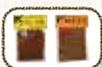
ロコモコ風 湯前柚子みそ 焼豚ひつまぶし

【材料】

柚子みそ	適量
きりしぐれ	適量
豚バラ	適量
キャベツ	適量
卵	適量
白ごはん	適量

【作り方】

- ①豚バラを軽く焼いた後、茹でる。(脂分を抜く)
- ②柚子みそときりしぐれを混ぜ合わせる。
- ③①の水分をキッチンペーパーでふきとり、②に漬け込む。(冷蔵庫で一晩)
- ④キャベツを千切りにする。
- ⑤卵を目玉焼きにして、細切りにする。
- ⑥③を焼き、細切りにする。
- ⑦器にごはん+⑥+キャベツ+ごはん+⑥+⑤とのせる。



①ごはんの上にみそ豚



②その上にキャベツをのせる



③その上に更にごはんのみそ豚



④最後に目玉焼き!

柚子みそを使った甘めの味付けが食欲をそそります

きりしぐれ チャーハン

【材料】

卵	1個(塩少々を加える)
焼豚	少々
白ネギ	少々
白ごはん	1合
きりしぐれ	大さじ3
塩こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
市房漬	適量

【作り方】

- ①フライパンにサラダ油をひき、強火で溶き卵を炒め、刻んだ焼豚と白ネギを入れさっと炒める。
 - ②①に白ごはんを入れ、パラパラ感が出る様にフライパンを振り炒める。
 - ③きりしぐれを入れ、塩こしょうで味を整える。
 - ④お皿に盛り、市房漬を添えて完成。
- ※味付けは好みで加減するとよい。



きりしぐれ本来の味をいかしたさっぱりしたチャーハンです



なすのからし漬入りロールカツ

【材料】

豚薄切り肉(バラ肉でもロースでも)	3枚
オクラ	2本
アスパラ	1本
人参	1片(1/16本)
なすのからし漬	適量
パン粉	適量
小麦粉	適量
卵	適量
揚げ油	適量



【作り方】

- ①人参は豚薄切り肉の幅に合わせて切り、塩ゆでしておく。アスパラも肉の幅に合わせて切る。
- ②豚薄切り肉を(3枚)を広げて、小麦粉を薄くふるう。
- ③②の肉の上に人参、オクラ、からし漬けのをせ巻いていく。
もう1枚にはアスパラとからし漬け。
もう1枚にはオクラとからし漬け。
- ④卵と小麦粉を合わせ、ゆるい衣をつくる。
- ⑤④の液に巻いた肉をつけ、パン粉をまぶし、160℃の油で揚げる。
- ⑥斜めに二つ切り皿に盛る。



豚肉とからし漬の相性ピッタリの一品です

きりしぐれぎょうざ



【材料】…22ヶ分

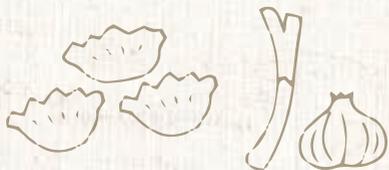
きりしぐれ	120g
牛豚合びき肉	100g
おから	100g
白ネギ(みじん切り)	適量
赤酒	大さじ2
ゴマ油	大さじ1
米粉の皮	1袋(22枚)

【作り方】

①材料を混ぜて、米粉の皮に包んで焼く。



簡単に誰でもできるぎょうざです



柚子うめ子 大福



【材料】…1人分

大福粉	100g
柚子うめ子	8個分
栗あん	8個分
水	100cc
片栗粉	少々
ホイイル	

【作り方】

- ①柚子うめ子を栗あんで包み、8個分作っておく。
- ②大福粉に水を入れ混ぜる。
- ③蒸し器にぬらした布を敷き、②を入れ10分位蒸す。
- ④蒸し上がった片栗粉を皿に広げ、その中うちょうして8等分に分ける。
- ⑤生地をのばして①をのせ、引き上げるようにして包む。



柚子うめ子の食感が楽しめる栗あん大福

きりしぐれ万十



【材料】…16個分

ホットケーキミックス…………… 200g
薄力粉 …………… 40g
水 …………… 100cc
きりしぐれ …………… 適量
白あん …………… 適量

【作り方】

- ①ホットケーキミックス、薄力粉と水を手早く混ぜる。
 - ②①の生地をまとめて、冷蔵庫に30分程入れる。
 - ③手に小麦粉をつけ、②を16個に分ける。
 - ④ラップにきりしぐれを広げ、その上に30g位の白あんのせて包み込み、きりしぐれあんこを作っておく。
 - ⑤③の生地④を入れて万十を作る。
 - ⑥蒸気上がったせいろに⑤を入れ、10分間蒸す。
- ※この時、万十に3ヶ所つまようじで穴を刺しておくと皮が破れにくい。



きりしぐれの食感とあんこの食感が楽しめる万十です

きりしぐれ蒸しパン ～運命～



【材料】

ホットケーキミックス…………… 100g
あんこ…………… 20g
牛乳…………… 70ml
きりしぐれ…………… 5g

【道具】

蒸し器
ボウル
ホイッパー

【作り方】

- ①ボウルにホットケーキミックス、牛乳、きりしぐれを入れ混ぜ合わせ、生地を作る。
- ②好みの容器に①とあんこを8分目まで入れ、強火で20～30分蒸す。



口の中で奏でるハーモニーはまるで“運命”



漬物たっぷりサラダ寿司



【材料】…4人前

米 …………… 2カップ
昆布 …………… 5cm
酒 …………… 大さじ1

●合わせ酢

酢 …………… 大さじ4
砂糖 …………… 大さじ2
塩 …………… 小さじ1

きりしぐれ …………… 50g
市房漬 …………… 50~80g
ベビーチーズ …………… 30g1個
花型人参 …………… 小8枚
錦糸卵 …………… (砂糖小さじ1 / 塩小さじ1/3)
レタス …………… 適量

【作り方】

- ①米は30分前に洗い、昆布酒を入れて硬めに炊く。
- ②酢、砂糖、塩で合わせ酢を作り、さっと煮る。
- ③ベビーチーズは5mmの角切りにする。
- ④人参は小型の型抜きで抜いて、少しの砂糖・塩で煮ておく。
- ⑤卵は砂糖・塩を加え、錦糸卵を作る。
- ⑥炊き上がった①に②を加え、さっくり混ぜておく。
- ⑦市房漬は塩が強かったらさっと湯通しし、小さく切って、きりしぐれと共に⑥に混ぜこむ。
- ⑧皿にレタスを敷き、⑦を盛って④、⑤を飾る。



食感が楽しめて彩りもきれいなサラダ感覚のお寿司です

湯前 バクダン おむすび



【材料】

ごはん	茶碗1杯
なすのからし漬	適量
きりしぐれ	適量
鶏肉	50g
砂糖	適量
柚子みそ	適量
海苔	大判1枚

【作り方】

- ①鶏肉は砂糖、柚子みそで甘辛く炒める。
- ②海苔の上にごはんをのせる。
- ③②の上からし漬け、きりしぐれ、①を3つに分けてのせ、海苔ごと巻いておむすびを作る。

3種の味に食べたたらビックリ!!

Basin of the morning glow ～盆地の朝焼け～



【材料】

米焼酎 減圧蒸留極楽(球磨焼酎)	15ml
みかん果汁(できれば早生みかん)	10ml
柚子シロップ	5ml
グレナデンシロップ	1/3tsp
氷	適量
柚子うめ子	1個



【作り方】

- ①みかんを先にスクイズして果汁を用意しておく。
- ②柚子シロップがなければ、柚子果汁3mlとガムシロップ2mlを混ぜておく。
- ③シェーカーに米焼酎、①、②を入れる。
- ④氷を適量③に入れシェークする。
- ⑤グレナデンシロップを入れておいたカクテル・グラスに④を注ぎ入れる。
- ⑥柚子うめ子をスティックに挿して⑤のグラスに入れる。

食前酒やおしゃれなシーンで
湯前の朝日を感じてください

湯の前土手しゃぶ

【材料】…1人分

超薄切りの猪肉 …… 100g 柚子みそ …… 100g
白髪ネギ …… 1本分 炒りゴマ …… 少々
湯前の木綿豆腐 …… 半丁 砂糖 …… 大さじ1/2~1
湯前のしめじ …… 半パック みりん …… 大さじ1と1/2
ゴボウ …… 1/2本
大根 …… 1/3本 だし汁 …… 適量
人参 …… 1/3本

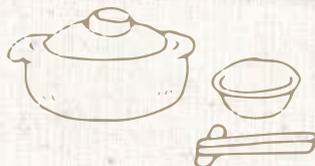
【作り方】

※1人用の土鍋にて作る

- ①猪肉は食べやすい大きさに切る。
- ②豆腐も同様に食べやすい大きさに切る。
- ③ゴボウ、大根、人参は薄い短冊切りでも良いが、できたらピーラーで削ぐように薄く切っておく
- ④柚子みそ、炒りゴマ、砂糖、みりんを鍋で固めに練り、仕上げに炒りゴマを混ぜる。
- ⑤土鍋のふちに④を塗りつけて土手を作る。
- ⑥だし汁と豆腐、しめじを入れ、火にかけてグツグツししたら、しゃぶしゃぶのやり方で①、③を食す。



とっても湯前なあったかお鍋です



下村婦人会レシピ

なすのから万

【材料】…8個分

なすのからし漬 …… 120g
ホットケーキミックス …… 200g
水 …… 50~100g

【作り方】

- ①ホットケーキミックスは、水を少しずつ加えて練る。
- ②ひとかたまりになったら8等分にする。生地を丸めて手の平でぎゅーっとつぶして広げる。8等分したからし漬を包む(量はお好みで)。
- ③沸騰した蒸し器で10分前後蒸す。



からし好きの人にはたまらない味です!



下村婦人会レシピ

桃山 (きりしぐれ風)



【材料】

白こしあん 180g
きりしぐれ 60g
卵黄 15g(小玉1個)
上新粉 大さじ1

【作り方】

- ①鍋に白こしあんときりしぐれを入れ、弱火にかけて焦がさないように木じゃくしで火練りする。
- ②①に卵黄の半量を加え、さらによく練る。手の平を押しつけて、あんがつかない程度に練り上がったら火からおろす。
- ③水気を、固く絞ったふきんに移し、ふきんの上からもみこむ。
冷めたら残りの卵黄と上新粉を加えて全体に混ぜるようにふきんの位置を変えながらよくもみこみ6等分する。



きりしぐれ風味の和菓子です

【コツ】

蒸す時の火加減が弱いと水気を吸ってひび割れができず、また長く蒸しすぎると皮とあんがはずれてくずれていきます。

下村婦人会レシピ

柚子たっぷり パイ



【材料】…4個分

冷凍パイシート 1枚
柚子うめ子 1個
柚子マーマレード 50g
卵黄 適宜

【作り方】

- ①冷凍パイシートを正方形に4等分する。
- ②柚子うめ子を2ミリ幅にカットする。
- ③①に柚子マーマレード・柚子うめ子をそれぞれのせて三角形に包み、まわりをフォークで押さえる。
- ④水で溶いた卵黄を片面に塗り、200度のオーブンで15分位焼く。



柚子たっぷりのスイートなパイです



下村婦人会レシピ

柚子みそと きりしぐれの ドレッシング



【材料】

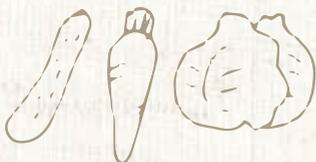
柚子みそ ……………5gほど
 きりしぐれ ……………10gほど
 ヨーグルト ……………100cc
 サラダ油 ……………少々

【作り方】

①材料を全て混ぜ合わせるだけ。



サラダが美味しくなる和風なドレッシング



下村婦人会レシピ

柚子みそ入り ロールケーキ



【材料】

小麦粉 …… 50g バター …… 大さじ2/3
 卵 …… 2個 栗 …… 適宜
 砂糖 …… 50g バナナ …… 1本
 牛乳 …… 10cc あん …… 200g
 柚子みそ …… 適量

【作り方】

- ①角皿の底とまわりに合わせて紙を敷く。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を加えクリーム状になり、字がかかるようになるまで十分泡立てる
- ③器にバターと牛乳を入れて回転皿にのせ、レンジ強で約40秒加熱し、バターを溶かす。
- ④②に小麦粉をふるって広げるように柚子みそを加えてさっくり混ぜ合わせ、③を加えたら切るように混ぜ合わせる。
- ⑤①の生地を流し入れて表面を平らにし、庫内に入れ焼く。
- ⑥焼き上がったら紙をはがし、固く絞ったぬれ布巾をかけ完全に冷ます。
- ⑦バナナ1本皮をむき、栗はつぶしておく。
- ⑧生地を広げて栗と柚子みそを混ぜたものの上に塗り、これを巻く。
ラップで包み、しばらくおいて形をおちつかせる。バナナも同様。



子どもが大好きなボリューム



下村婦人会レシピ

なすのからし漬と納豆の巻き寿司

【材料】…1本分(8切れ)

酢飯	280g
海苔	1枚
なすのからし漬	120g
納豆	120g

【作り方】

- ①なすのからし漬と納豆を混ぜ合わせる。
- ②巻きすに海苔・酢飯を広げ、中心に①がくるように巻く。
- ③②を8等分にカットして出来上がり。



ちよっぴり辛いお寿司です! 酒席によくあいます



下村婦人会レシピ

なすのからし漬と納豆のぎょうざ包み揚げ

【材料】…25個分

ぎょうざの皮	25枚
なすのからし漬	120g
納豆	120g

【作り方】

- ①納豆となすのからし漬を混ぜ合わせる。
- ②①を25等分してぎょうざの皮に包み、油で揚げる。
中身は生ものではないのできつね色にカラッと揚がったらOK。



ビールのつまみにも最高です!



下村婦人会レシピ

きりしぐれの スコッチエッグ



【材料】…2個分

合びき肉	80g
きりしぐれ	80g
ゆで玉子	2個
パン粉	8g
牛乳	8g
小麦粉	少々

【作り方】

- ①皮をいたゆで玉子に、小麦粉をまぶしておく。
- ②合びき肉・きりしぐれ・パン粉・牛乳をねばりがでるまで練る。
- ③②を2等分し、①の玉子に②で包みこむように丸め、しっかりとラップで包む。
- ④③を耐熱皿に乗せ、約3～4分加熱する。
(様子をみながら加熱する)
中に火が通ったのを確認し、粗熱をとる。



お弁当にもおいしいですよ



下村婦人会レシピ

きりしぐれの ポテトコロッケ



【材料】…2人分

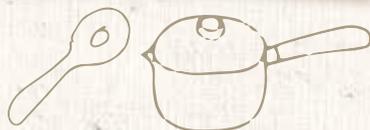
じゃがいも	2個
きりしぐれ	120g
●衣用	
玉子	1個
小麦粉	適量
パン粉	適量

【作り方】

- ①じゃがいもを茹で、つぶす。
- ②①にきりしぐれを入れて混ぜる。
- ③②を4等分に分けて、丸める。
- ④③に小麦粉・溶き玉子・パン粉の順につけ、180℃の油でこんがり揚げて出来上がり。



お肉を使わないのに、食感豊かなコロッケです



おふくろの味

なすのからし漬



若なすを小口切にして漬け込んだもので、納豆や白和えに細かく刻んで混ぜても美味しく召し上がれます。巻寿司の芯にも最適です。

市房漬



●熊本放送賞受賞
●地域食品ブランド表示基準
「本場の本物」の認定

大根・にんじん・きゅうり・しょうがなどを球磨焼酎を加味したみそに漬け込んだもの。塩辛い場合はみりん、酒などを加味してください。

きりしぐれ



●熊本県物産振興協会賞受賞
●地域食品ブランド表示基準
「本場の本物」の認定

市房漬を原料としてみじん切りにしたものに、山椒の実、ごまを加えて調味したものです。お子様やご年配の方にも好評です。ふりかけやおにぎりに混ぜてもおいしいです。

柚子うめ子



●H24熊本県農産物加工食品
コンクール銀賞

柚子と青梅を甘く味付したものです。お茶受にどうぞ。

柚子みそ



みその中に、ゆず・しょうが・砂糖・香辛料を加えて練り合わせたものです。みりんでのばして田楽や焼きなすなどにかけてもおいしいです。

「安全安心」「地産地消」の先駆け

昭和25年、お互いを「支え合う」ことで生活を良くしたいと考えた

女性たちの集まりが、下村婦人会の始まりでした。

物心両面から支え合って生活を向上させようと始まった女性たちの集まり、下村婦人会。

今では当たり前となった「食の安全安心」や「地産地消」、

下村婦人会の生みの親である山北幸は、50年も前から信念として掲げていました。

半世紀以上がたった今も、その想いは下村婦人会の理念として活動の根本を支えています。





熊本県湯前町

下村婦人会

〒868-0616 熊本県球磨郡湯前町下村3116-3
TEL.0966-43-3827/FAX.0966-43-3957