

だご汁

伝統料理

●材料 4人分

強力粉……………100g みそ……………100g
あげ……………1枚 いりこ(煮干し)……20g
大根……………適量 だし汁……………5カップ
人参……………適量 ねぎ……………少々

●作り方

- ①鍋に水といりこを入れて火にかけ、だし汁をつくり、大根、人参、あげを入れる。
 - ②小麦粉をぬるま湯でこね、耳たぶ位の柔らかさにする。
 - ③②を丸めるか、ちぎって鍋に入れ、みそで味をつけ、ねぎをちらす。
- ※小麦粉を水でやわらかく練ったものを杓子ですくって入れることもある。



季節の野菜をいろいろ入るとおいしい。
昔は、夜、ごはんが足りない時等に作っていた。



日向夏のピール

料理
コンクール

●材料 4人分

日向夏……………2個
グラニュー糖…120gぐらい(適宜)

●作り方

- ①日向夏を十字に切り込みを入れ皮をむく(白い部分もいっしょにむく)
- ②皮を1cm幅ぐらいの幅に切る。
- ③鍋に水を入れ②を加え沸騰させる。これを5回ぐらいくり返し、ゆでこぼす。苦みがなくなるまで。
- ④電子レンジ(500W)の耐熱皿にクッキングシート(オープンシート)を敷いてグラニュー糖をまぶして1分30秒かける。
- ⑤熱いうちにグラニュー糖をかけ、クッキングシートをかえて又、レンジにかける。時間は同じ、これを2、3回くり返します。
- ⑥最後にグラニュー糖を全面にまぶしつけ、外で干して乾燥させます。



佐藤 敬子(吾田)



皮の苦みをとるために何回もゆでこぼす必要があるところ、レンジで簡単に砂糖漬けができる。

日向夏のババロア

料理
コンクール

●材料 4人分

(日向夏のババロア)型1個分
日向夏……………2個
卵黄……………2個
牛乳……………200cc
生クリーム……………180cc
粉ゼラチン……………小さじ3
日向夏の絞り汁……………50cc
コアントロー(オレンジのリキュール)
砂糖……………110g

スポンジ生地(パウンド型1台分)
卵……………2個
砂糖……………60g
小麦粉(薄力粉)……………60g
無塩バター……………20g

◎型にバターを塗って強力粉をふるって冷蔵庫で冷やしておく。

●作り方

(スポンジを作ります)

- ①70℃の湯をボウルに入れ、湯せんにする。ひとまわり小さいボウルに卵を溶いて入れハンドミキサーで混ぜ砂糖を3回くらい分けて、もったりするまで混ぜる。持ち上げた生地が残るくらいまで、ぐるぐるかくはんする。
- ②薄力粉をよくふるって、ボウルの中に入れる。完全に粉っぽさがなくなったら2〜3回に分けて熱いバターを加える。(湯せんで溶かしたバター)
- ③パウンド型に②の生地を流し入れ、型の底をとんとんとたく。
- ④180℃に熱したオーブンで約25分焼く、途中170℃に下げる。

(日向夏のババロア)

- ①日向夏は皮をむいて果肉を出す。
- ②粉ゼラチンは水40mlに入れてふやかしておく。
- ③直接なべに卵黄と砂糖を入れ、木べらかゴムべらでよくすり混ぜる。沸騰直前の牛乳を加え混ぜ火にかける。トロリとするまで木べらで混ぜる。火を止めてふやかしたゼラチンを加え溶かす。
- ④③に日向夏、日向夏の絞り汁を加えコアントローも加え、ボウルの底に氷水をあて混ぜながらトロリとするまで混ぜる。
- ⑤④に6分か7分立てにした生クリームを加え、もったりしたらスポンジをくり抜いたところに流し入れる。



佐藤 敬子(吾田)

汁
物

菓子
類



ババロアの生地と生クリームの固さを同じにしないと混ぜた時に分離する。

たまったま パウンドケーキ

料理
コンクール



角田 純子(東郷)

●材料 4人分

きんかん ……300g 卵 ……5個
マーガリン ……200g 小麦粉 ……300g
砂糖 ……300g

●作り方

- ①きんかんは、ヘタを取り皮をむく。皮を電子レンジに7～8分かけ小さく刻む。
- ②マーガリンと砂糖を白っぽくなるまで混ぜる。
- ③②の中に溶き卵を少しずつ加え混ぜる。
- ④③の中にふるった小麦粉を加え、切るように混ぜる。更に①の刻んだ、きんかんの皮を加えて混ぜる。
- ⑤170℃のオーブンで45分焼く。



きんかんの皮を電子レンジにかけ過ぎないこと。焦げてしまう為。

日向夏のおまけ？

料理
コンクール

日南市長賞 優秀賞

●材料 4人分

日向夏の皮 ……5～6個分 レモン ……2個
日向夏の果汁 ……1カップ トレハロース ……100g
グラニュー糖 ……300g

●作り方

- ①日向夏は4つ割りにし、身と皮をわける。
- ②皮をたてに細く切る。
- ③お湯をわかし皮をゆがく。4～5回くりかえす。
- ④水にさらし、さらし水の色が出なくなるまで、何度も水をかえる。
- ⑤アクが取れたらグラニュー糖と果汁、レモン汁を入れ、煮くずれないよう注意する。
- ⑥煮汁がなくなり、白く砂糖がふいてきたらバットにうつし、広げて乾燥させる。
- ⑦最後にトレハロースをまぶす。



皮のアクを取ることに。



谷口 君子(細田)

金柑風味「スイートポテト・ドーナツ」

料理
コンクール



日高 隼子(細田)

●材料 4人分

さつまいも ……250g 卵(白味) ……適量
砂糖 ……25g アーモンド(スライス) ……適量
ヨーグルト ……25g 油 ……適量
金柑ジャム ……75g

●作り方

- ①さつまいもは皮をむいて、やわらかくなるまで蒸す。
- ②①を熱いうちに裏ごしする。
- ③②を鍋に入れて火にかけ、砂糖を入れ、弱火でヨーグルトを加えながらよく練り上げる。
- ④あら熱をとってから、金柑ジャムを加えて、よく混ぜ適当な大きさに丸める。
- ⑤卵の白味をよく解いて④にからめ、アーモンドをまぶす。
- ⑥⑤を低めの温度で、アーモンドがカリッとなるまで揚げる。



アーモンドは、すぐこげるので、低い温度の油でじっくり揚げるのがコツ。

金柑風味「芋金とん」

料理
コンクール

●材料 4人分

さつまいも ……250g
砂糖 ……25g
ヨーグルト ……25g
金柑ジャム ……75g
※金柑甘煮でも応用できます。

●作り方

- ①さつまいもは皮をむいて、やわらかくなるまで蒸す。
- ②①を熱いうちに裏ごしする。
- ③②を鍋に入れて火にかけ、砂糖を入れ、弱火でヨーグルトを加えながらよくねり上げる。
- ④あら熱をとってから、金柑ジャムを加えてよく混ぜる。
- ⑤適当な大きさに丸めたものをラップで包み、形を整える。



日高 隼子(細田)

きんかんショコラ

料理
コンクール

●材料 4人分

①小麦粉 ……50g
ココア ……40g
②チョコレート ……75g
バター ……60g
(溶かしておく)
③卵黄 ……3個
砂糖 ……80g
④生クリーム ……50cc
卵白 ……3個
砂糖 ……35g
きんかんの甘露煮 ……45g
きんかんシロップ ……少量

●作り方

- ①②を合わせ溶かしておく。
- ③の中へ②を入れ混ぜ合わせる。
- ③ふるった①を入れて混ぜる。
- ④卵白と砂糖を混ぜ、生クリームを流し入れ全部を合わせよく混ぜる。
- ⑤きんかんをみじん切りにして③の中へ入れる。
- ⑥170℃に余熱したオーブンへ45～50分焼き上げる。
- ⑦あら熱が取れたら底面にシロップをハケでぬる。



中島 恵美子(東郷)



メレンゲを角が立つ位よく泡立てる。

卵入り寒天

料理
講座

●材料

寒天 ……1本
水 ……400cc
砂糖 ……150g
卵 ……1個
薄口醤油 ……少々

●作り方

- ①水400ccを入れ、寒天を煮とく。
- ②寒天が溶けたら砂糖を入れる。砂糖が溶けたら、しばらく炊く。
- ③かくし味に醤油を少々落す。火を止め、卵を入れる。
- ④寒天をしばらくまぜ、冷ます。(卵が浮き上がらないように) 流し箱に流し入れ、固める。



(日南市特産加工グループ)

きんようかん



(上の丘農産加工房【すいかずら】)

●材料

きんかんの甘露煮の煮汁 …1カップ
 粉寒天 ……………4グラム(1袋)
 水 ……………350cc

●作り方

- ①寒天を水で煮立たせる。
- ②①が溶けたら、きんかんの甘露煮の煮汁を入れてよく混ぜ、型に入れて冷やし固める。

いがまんじゅう

伝統
料理

●材料

(皮)米粉……………300g	あんこ
白玉粉……………100g	こしあん……………500g
塩……………少々	砂糖……………250g
	塩……………少々

●作り方

- ①米粉と白玉粉をよく混ぜ合わせ、水を少しずつ入れながら硬めに合わせ、よくこねて蒸す。
- ②蒸しあがったものをこね、ピンポン玉に少し大きいぐらいにまるめ、型で押す。
- ③型で押した皮に硬めにねり上げたあんこを入れ、三角にまとめる。
- ④三角にできただんごを、せいろに入れ蒸し上げる。
- ⑤出来上がっただんごに紅をつけ出来上がり。



皮がやわらかいと型がつけにくいし、二度蒸すことになるので、きれいに出来上がらない。二度目の蒸し時間は、3分ぐらいで、蒸しすぎないように気をつける。
 型は、木で作った昔から伝わる物がある。

蒸しかすてら (ふくらかし)

伝統
料理

●材料

小麦粉……………500g	最近のカステラ
黒砂糖……………400g	小麦粉……………500g
タンサン……………20g	砂糖……………600～700g
水……………600cc	タンサン……………20g
	酢……………50cc
	卵……………3個
	牛乳……………500cc

●作り方

- ①全部の材料をボールに入れ、水を加えて練る。
- ②蒸し器に流し入れて約40～50分間蒸す。



田植えや稲刈り等のおやつによく作って食べられた。

草だんご

伝統料理

●材料

生もち粉	2kg	中双糖	1kg
薄力粉	1kg	白砂糖	500g
水	1,800cc	塩	少々
小豆あん	1kg	よもぎ(ゆがいたもの)	…1kg

●作り方

- ①生もち粉と薄力粉を混ぜ合わせ、塩少々を加え、分量の水を入れてこね合わせる。
- ②蒸気の上がつた蒸し器に①をひとにぎりずつ固めて入れ、15分～20分蒸す。
- ③蒸し上がったたらボールに取り、よもぎを入れて十分混ぜ合わせるようにこねる。(耳たぶより少し柔らかめにする。)
- ④卵大位の大きさにちぎって平たくのばし、あんこを入れ、丸く包む。
- ⑤できあがったら、もち粉又はきなこでまぶす。



春の彼岸や節句等によく作られた。よもぎは、3月～4月の若い芽がやわらかいのので、ゆがいて冷凍しておくといよい。



あんつけ団子

伝統料理

●材料

もち粉	…300g	こしあん	…500g
薄力粉	…100g	砂糖	…250g
塩	…少々	(ギザラ150g 白100g)	
水	…適量		

●作り方

- ①もち粉、薄力粉に塩をまぜ、適量の水を少しずつ入れ、様子をみながら耳たぶ位の柔らかさになるまでこね、すきな大きさに丸め、たっぷりの湯でゆがく。上に浮いてきたらすくい出す。
- ②こしあんに砂糖、塩を入れ、よく練り上げる。長く練り上げた方が味がよい。
- ③①と②をよくからめる。



おやつとして、又、ごちそうの一つとして昔から作られていたようです。多くの人に喜ばれるものの一つだと思います。(小豆500gでこしあんが1kg出来る。)



さるかくの葉だんご

伝統料理

●材料

生もち粉	…1kg	あんこ	
小麦粉	…800g	あずき	…1升
水	…適量	砂糖	…1.5kg
		塩	…少々
		さるかくの葉	…36枚

●作り方

- ①生もち粉と小麦粉、塩をまぜ、適量の水で耳たぶ位の柔らかさになるまでこねる。
- ②あずきを煮てこし(今はミキサーにかけ)布袋に入れてしぼる。砂糖1.5kgとしぼったあずきをとり火で十分練りあげ、あんこを作る。
- ③①をピンポン玉位の大きさにとり、平らに丸く伸ばし、あんこを包み、さるかくの葉2枚ではさむ。大きい葉は1枚でくるむ。せいろで15分位強火で蒸す。



5月の節句等に作られていた。さるかくのつるには、沢山の丈夫なトゲがある。このトゲには猿も「おおしょうかく」ということからさるかくと言われ、その葉は、だんごを上に乗せて蒸すと、何とも言えない山の幸の香りがする。



笹だんご(ちまき)

伝統
料理



●材料 30個分
米粉……………600g
もち粉……………400g
塩……………少々

●作り方
①米粉ともち粉を混ぜ合わせ、塩を少し入れて水で硬めに合わせ、30分位こねる。
②俵の形に整えて笹の葉で包み、たっぷりのお湯で20分間煮る。(蒸すよりも煮るほうが笹の葉の色がきれいになる。)
③笹の葉で包むとき、上と下をほどけないようにしっかりと真結びにする。



五月の節句に子供の「魔ばらい」として作っていた。

いり粉もち

伝統
料理

●材料
生もち粉……………500g
砂糖……………500g
水……………550～600cc

●作り方
①生もち粉をフライパンで煎る。粉が軽くなるまで煎る。(粉が舞う)
②鍋に600ccの水を入れて、沸騰したら砂糖を入れる。
③砂糖が溶けたらとろ火で、いり粉をまぜながら入れる。いり粉を50g程度取っておく。(とり粉の分)
④ダマがなくなるまでこねる。
⑤とり皿に粉を広げ、こねた材料を取り上げる。上げたいり粉餅は、4本分に分けて固める。



結婚式、祭り、法事などに使われていた。
現在は、煎り粉もち粉を使うことが多い。



竹の皮羊かん

伝統
料理



●材料
小豆……………700g
小麦粉……………500g
生もち粉……………200g
きざら……………1kg
白砂糖……………500g
竹の皮

●作り方
①小豆を水煮でやわらかに煮てこし(今はミキサーにかけ)、布袋でしぼる。
②分量の砂糖を入れてよく混ぜ合わせる。
③小麦粉と生もち粉を入れ、水を加えて再度こねる。
④よくまぜたものを竹の皮に包んで、セイロで約2時間程度蒸す。



水溶片栗粉を竹の皮につけると、つやがあり、きれいです。