



再発見!

新発見!

珍発見!

日置市

# 愛着 レシピ 帖



作ってみよう!



## あいさつ

『愛着レシピ帖』を手にとってご覧頂きありがとうございます。  
今回この事業企画を主催し作成を行いました。  
"NPO法人いちごいち笑〜明日香の家族〜"代表理事 浅山圭史です。

この『愛着レシピ帖』は、独立行政法人福祉医療機構の社会福祉振興助成事業の「元気高齢者による社会参加仕組みづくり 事業(『昔から食べ親しんでいる料理を新しい名産品にする事業』)」の一環として作成されました。

この事業は「地域の現状を踏まえ、地域の元気な高齢者のスキルを活かして、そのニーズを解決し、その事によって収入が得られる仕組みを構築すること」を目的に、「様々な講座や、地域おこしのイベントを企画したり、集団で住む施設を提供する事によって、元気高齢者による社会参加仕組みづくり」を実施することです。

その事業の中の『昔から食べ親しんでいる料理を新しい名産品にする事業』として、“日置地域における新しい名品の開発と普及をする為に、地域の高齢者を中心に一般からも古くて新しい名品を募集し、販売促進に繋げる。” 目的に始めた事業です。

ですが、実際行うにあたって非常に不安でした「レシピが集まるか?!」後世に残したい料理文化があるという意見は受けていましたが、実際に行なって上がってくるのか?

そして、その料理をB級グルメ大会のように、選抜して…または、融合して古き良き新しい料理を作成できれば…という思いから出発した事業です。

しかし、募集を始めると…思いがけず多くの「レシピ」が集まりました「レシピ帖」には載りませんでしたが、実際はそれよりも多くの公募、反響がありました。

驚きと共に、応募内容を読むにつれて、簡単に順位をつけて良いのか?ただ、作って食べるだけで良いのか?

応募して下さった方々のそのレシピに込めている思いの大きさ、深さを大事にした企画へ変更すべきだという思いから、目的を“①日置市の一般家庭に眠る愛情たっぷりの料理を披露する場を設ける事によって、日置市の新たな魅力を再発見する。②日置市には、まだまだ多くの知らない食材や、魅力あふれる人々が存在する。その存在を引き出す。”として、委員会の了承を得て「博覧会」形式に変更させて実行致しました。

当日は、本当に多くの方々に食していただき、様々なご感想を頂きました。

その食して頂いたレシピを一冊の冊子にして配布するということから、この度『愛着レシピ帖』が出来上がりました。

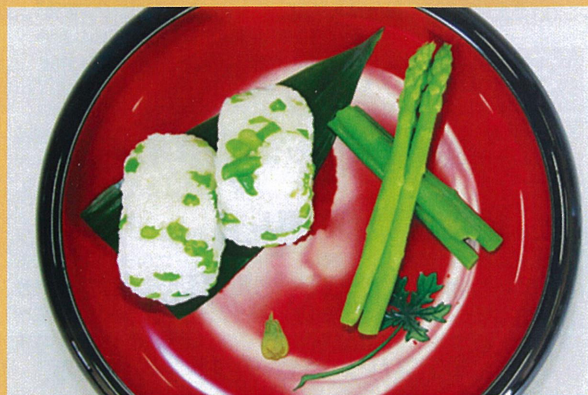
ただのレシピ本ではありません。  
思いの詰まった「レシピ」の数々を御覧ください。

最後に、今回の企画『愛着レシピ』へ応募して下さいました皆さま、当日試食に来て下さいました方々に深く、深く御礼を申し上げます。

## 目次 -index-

3 ページ	①アスパラおにぎり
4 ページ	②豚バラブロック入り味噌汁
5 ページ	③五目ちらし寿し
6 ページ	④米と旬の野菜と大豆の簡単介護メニューシリーズ 第1弾 たまご入り麦みそヨーグルト味
7 ページ	⑤アスパラ・緑竹・チリメンの春巻き
8 ページ	⑥梅クッキー
9 ページ	⑦トリの大判焼き
10 ページ	⑧帯刀コロッケ
11 ページ	⑨楽しタレを使った料理
12 ページ	⑩山芋の天ぷら
13 ページ	⑪元気ふりかけ
14 ページ	⑫シュー抹茶
15 ページ	レシピ提供者紹介・STAFF紹介
16 ページ	事業概要
17・18 ページ	当日の様子

# 1 アスパラおにぎり



【日置市 吹上町】 ● 制作者:長野 朋子  
● 補助者:長野 瑳や子

地産地消で、甘塩と米の白、アスパラガスの黄緑のコントラストが食欲をそそり、お客さん達に好評です。



<材料> (4人分:8個分)

■ アスパラガス…小12本 ■ 米…4合(560グラム)  
■ 吹上産(渚の甘塩)…少々

● 作り方 ●

1. たっぶりのお湯に塩をひとつかみ入れアスパラガスを入れてゆがく。
2. 米は普通に炊き上げる。
3. ゆでたアスパラガスを氷水に入れて冷やし、水切りする(氷水で色が鮮やかになる)
4. 3.のゆがいたアスパラガスをみじん切りにして、炊いたごはんにまぜ合わせおにぎりにする。

● 感想 ●

- ・アスパラガスがしゃきしゃきしておいしかった。(50代・女性)
- ・アスパラの歯ざわり、色とりどりが良い、塩もなめらかで良かった。(50代・女性)
- ・シンプルなのに素材のオイシサが良く分かった、ウマイ!(40代・女性)
- ・初めて食べました。アスパラおにぎり美味しかったです。(50代・女性)
- ・色が良く出て良いです。(70代・女性)

# 2 豚バラブロック入り味噌汁



【日置市 吹上町】 ● 制作者:遠矢 藤子

皆さまにぜひ味わってもらいたくて、お味噌汁がこんなにいい味が出るなんて。今でも、たくさんの具を見て来ましたが、これは、とっておきのメニューだと思えます。

<材料>

■ 豚バラブロック…400g ■ しいこ…7~8個  
■ 大根…半分 ■ 人参…1本 ■ 味噌…800g

● 作り方 ●

1. 豚バラを1時間煮る。
2. 味噌を別にして、豚バラを1個・1個切り味噌の中へ入れ、3~4日ねかす。
3. あとは、味噌汁をかねて使用するものでよい。  
*人に差し上げたり、しよっちゅう作っております。*
4. 途中で、味噌をおとして豚バラを少々煮て、出来上がりです。



● 感想 ●

- ・いい味付け (70代・男性)
- ・豚の入っていたわりには、いがいとあっさりしておいしいでした。(50代・女性)
- ・ミンのしみこみ大変おいしい。(70代・女性)
- ・豚汁よりもお肉にパンチがあって良かった。(50代・女性)
- ・豚肉のうまみとあぶらのあまさのみそに合っていてオイシイ。(40代・女性)

### 3 五目ちらし寿司



【日置市 伊集院町】 ● 制作者:前田 恵美子  
● 補助者:前田 唯男

この五目寿司は義母より教わった料理で祝い事や、行楽、近所の集まり事があった時などに作り、皆さんより好評をもらっている料理です。

<材料> ■ 酢飯…市販の寿司用酢が自分であわせ酢を作り、だしこんぶを入れて炊いたごはん酢飯を作る。  
■ 具…薄油揚げ・高野豆腐・人参・ぜんまい(ひじき)、打豆(押豆)、干し椎茸、黒ゴマ、グリーンピース、金糸玉子、紅シヨウガ

1. 高野豆腐、干し椎茸、人参、椎茸は0.5～1cm角にきざみ、ぜんまい(ひじき)は1.5cmに切り、人参、椎茸、ぜんまい(ひじき)、打豆は油でいため、あとはだし汁で、砂糖、みりん、醤油で煮詰める。黒ゴマはフライパンで焼いておく。グリーンピースはさっと湯通ししておく。出来上がった酢飯と、黒ゴマを入れて具とよく混ぜ合わせる。
2. お皿に盛って上からグリーンピース、金糸玉子で色取りして紅シヨウガを添える。

義母は福井県の出身です。



● 作り方

● 感想

- 素朴な味でした。色が黒いちらしを食べたのは初めてです。(60代・女性)
- うすあじていてしっかりとした味なので美味しかったです。(30代・女性)
- 味つけが絶妙でした。子供たちも大好きだと思いました。(40代・女性)
- お袋の味、なつかしいちらしでした。(50代・女性)
- 昔のおふくろの味が思い出されて良い。(70代・男性)

### 4

米と旬の野菜と大豆の簡単介護メニューシリーズ  
第1弾 たまご入り麦みそヨーグルト味



【日置市 伊集院町】 ● 制作者:山下 太美雄

私の母に毎日食べさせているメニューの1つです。食べさせやすくそして1品で充分栄養とカロリーが摂取できるように、それに短時間にでき、どこでも手に入る食材を使用しております。介護食としてのメニューですが、食欲のない人・カゼの人又普通のメニューとして加えてください。

心も体も元気に生きたいと思います。



<材料>(約4人分)

■ 旬の野菜何でも(かぼちゃ・大根・人参・ブロッコリー・里芋・じゃが芋)  
■ 米(炊いて1合分) ■ ヨーグルト…60cc ■ 生卵…2個  
■ 麦みそ…大さじ1 ■ 片栗粉…少々 ■ 本だし

- ①野菜は食べやすい大きさにカットしておく。  
②ヨーグルト60cc位・麦みそ大さじ1・生卵2個をボールでよく交ぜておく  
(ここで水とき片栗粉を少々入れるとトロ味がつきます。)

1. 鍋に①の野菜とカップ2杯の水と本だし少々を入れ火を通す(煮る)  
2. 上記の鍋の中に米と②のボールの中味を少しずつ入れ鍋の中で全体をよく交ぜる。火が通りトロトロしてきたら完了。

おかゆを食べるように皿に盛りつけスプーンで食べて下さい。

● 作り方

● 感想

- 介護メニューとして最高。(70代・男性)
- やわらかくて食べやすかった。にんじんも食べられた!!(10代・男性)
- 斬新なヨーグルト味でびっくりしましたが、嫌味なく食べられ量はこのくらいが適量かと思います。(30代・女性)
- やさしい味 離乳食にもOK。(50代・女性)
- ヘルシーでこれ一品で健康になれると思いました。(60代・女性)

## 5 アスパラ・緑竹・チリメンの春巻き



【日置市 日吉町】 ● 制作者:勝田 久子

日置市4町の特産品を使って  
つくろうかなと思います。



### <材料>

■アスパラ ■緑竹 ■人参 ■椎茸  
■チリメン ■中華だし ■春巻皮

※アスパラ、緑竹は時期が過ぎていますので、  
他産地品で代用しました。

● 棒状に切り中華だしをふり巻く。青うめをらっきょう酢に漬けていたその酢と醤油で食べる。

### 【ポイント】

材料を小さめに切る(高齢者でも食べやすく)加熱して包む

- ・それぞれの味が引き出されて良い。(70代・男性)
- ・チリメンの味がすごく出て美味しかったです。(20代・女性)
- ・とてもしっかりとしたアスパラの新鮮さが良く何個でも良く食べられました。(30代・女性)
- ・ヘルシーな材料でとてもおいしく、体にも良い春巻きでした。私もぜひ作りたいです。(60代・女性)
- ・大変おいしい。日置の食材をうまく使っている。わが家でも作りたい。(No.1) (60代・女性)

## 6 梅クッキー



【日置市 日吉町】 ● 制作者:勝田 久子

日置市4町(伊集院)の特産品を  
使ってつくろうかなと思います。



### <材料>

■バター…100g ■砂糖…60g  
■卵…1/2個 ■薄力粉…180g  
■ベーキングパウダー…少々

- 1.材料をまぜる。
- 2.30分冷蔵庫にねかせる。
- 3.それをのばして、梅の型にする。
- 4.中央に梅肉ジャムをのせて、表面に卵をぬり、  
オーブンで焼く(170℃で15分)

- ・お茶うけに手軽で良い。(70代・男性)
- ・クッキーがサクサクでおいしかったです。(40代・女性)
- ・梅ジャムが甘酸っぱくておいしかったです。私も作りたいと思いました。(60代・女性)
- ・梅ジャムをクッキーにのせる発想はとても良いと思う。  
◎商品化出来ると売れる!(60代・女性)
- ・梅の味と焼き方が合っていた。(70代・女性)

● 作り方

● 感想

● 作り方

● 感想

## 7 トリの大判焼き



【日置市 伊集院町】 ● 制作者: 正木 富子

市の農林水産課関連、県外からの修学旅行(農業体験・民泊)の受け入れをしています。  
中高生の子供たちは、大きなものが好きなようです。わが家では、鹿児島では昔から正月料理によく使われたトリの料理を宿泊した子供たちと作ります。



### 作り方

#### <タレ>

- みりん…150cc
- 酒…50cc
- こゆりしょうゆ…100cc
- 砂糖…大さじ1

調味料を合わせて、中火で6~7分煮詰め3分の2程度の量にする。

3. 別ゆでしたバナシメジをフライパンに移す。
4. 焼けたトリとバナシメジにタレを回しかけて、中火でなじませる。
5. トリ肉を皿に移し、サラダ菜、バナシメジを添える。

1. トリのもも肉1枚に、肉の部分に切り目を入れて、火が通りやすくする。皮は切らない。
2. フライパンに油をひいて焼く。両面焼き色をつける。お湯を入れて中まで焼けるように蒸し焼きにする。あと、余分なお湯、油気をする。

- 味がしみ込んでおいしかった。(50代・女性)
- 味付けも柔らかく口あたりも良い。(70代・男性)
- ごはんがたくさんすすみます。(10代・男性)
- 味付けがちょうどいい。さっぱりしたしょう油タレが◎(40代・男性)
- 見た目は濃い味かなと思ったけれどうす味で大判であればこの位がさっぱりして良い。(60代・女性)

## 8 帯刀コロッケ



【日置市 日吉町】 ● 制作者: 南 三津江

コロッケ=じゃがいもではなく、さつま芋にしたい。コロッケ革命、コロッケ維新をしたいと思っています。そして、その事が、地域おこしに繋がればと希望しています。帯刀コロッケ生姜入り日吉町のおいしいさつま芋・緑竹と、吹上町の甘塩を使い、体に良い生姜を入れ少し味をひきしめました。

### 作り方

- <材料> ■ さつま芋 ■ コショウ ■ 吹上の甘塩  
■ しょうが ■ 玉ねぎ ■ ミンチ肉  
■ みそ ■ うすくち醤油  
■ 油 ■ 小麦粉 ■ パン粉

形は三角形、おむすびコロッケです。



1. 玉ねぎをみじん切りにし、甘塩をふり炒める。
2. そこに、ミンチ肉・コショウ・みそ・醤油・しょうがを加えて味を調える。
3. さつま芋はゆがき、水けを切り、つぶす。
4. 具をさつま芋にまぜ1つ70gにし、小麦粉、パン粉、うす口醤油で、コロッケに仕上げる。
5. 油であげる。

- 味もよくて、おいしい。(70代・女性)
- オヤツとして味付けも良い。(70代・男性)
- しょうがの風味といもがとてもよくマッチングしていた。(20代・女性)
- しょうがが、入っていると思いませんでした。しっとりおいしいコロッケでした。(40代・男性)
- かくし味のみそが決めてかな?あまくてサクサク。(50代・女性)

## 9 楽しタレを使った料理



【日置市 伊集院町】 ● 制作者: 上野 満

作業所あおぞらの商品を広く知ってもらう為と、子どもに人気のある楽しタレを使うと、早く料理が出来る事を知ってもらう為のレシピです。



● 作り方 ●

### 楽しタレ・原液

- ①お浸し
- ②唐揚げ等の下味付け
- ③刺身、寿司醤油
- ④鉄火丼などの漬けタレ

### だし割

- 2倍割 すき焼きの割り下など
- 3~4倍割 丼の汁に最適
- 5~6倍割 麺つゆに最適
- …その他様々な利用法があります。

- 干し大根の即席漬け  
干し大根をうすく切り、だしの素・楽しタレ(薄口)でよくもむ
- さしみ丼  
さしみを楽しタレ(濃い口)につける(1時間位)ごはんの上にトロロを盛り、さしみを乗せて、のり、わさびを盛る。
- そばサラダ  
そばとサラダ用野菜を盛り、ドレッシングをかける

● 感想 ●

- ・うす味で老人にも良い。(70代・男性)
- ・とてもしょう油がきいて好きです♥(40代・女性)
- ・づけ丼、おいしかった。サラダもいい味でした。(50代・女性)
- ・かんたんにもマグロ丼ができ、忙しい時に重宝すると思いました。甘味があっておいしかったです。(60代・女性)
- ・うす口、こゆ口それぞれの使い方が分かりました。急いでいる時に便利です。(60代・女性)

## 10 山芋の天ぷら



【日置市 伊集院町】 ● 制作者: 綾田 京子

35年前、結婚した頃、夫の祖母が、畑で作っている山いもと人参を掘ってきて、作り方を教えてくれました。それ以後は、「さとうをきかせて作ってな」と私に言い畑仕事に出かけて行った。その後祖母は亡くなったが、山いもを販売所で見ると作りたくなり、わか家の、おやつ、お茶受け、たまには、主食になり機かんでいます。祖母が言った「さとうをきかせて作ってな」とおり、砂糖をきかせて作っています。

### <材料>

- 自然薯 [破付き] (もしくはくねいも) …1.2kg
- 人参…中1本 ■ 小麦粉…250g
- 塩…大さじ1 ■ さとう…150g

分量は好みで作って下さい!



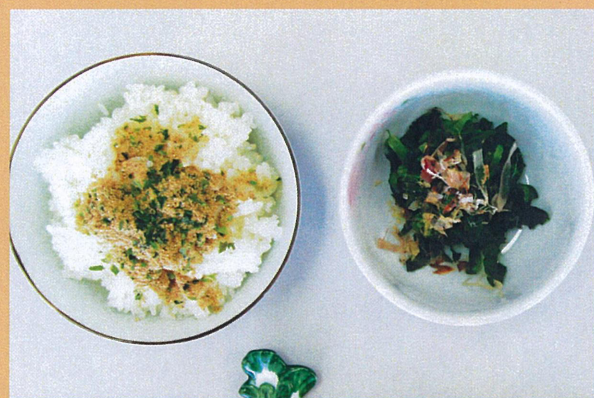
● 作り方 ●

1. 山いも、人参をすりおろしたものに小麦粉・砂糖・塩を加え、よく混ぜる。
2. スプーンですくい、もう1本のスプーンで形を整え、熱した食用油の中に入れる。
3. 中火位の火熱で中まで火が通るようになり、こんがりときつね色になったら取り出し、油をきる。

● 感想 ●

- ・てきどの歯ごたえもあり、おやつ感かくでした。(50代・女性)
- ・思った以上に甘かったので美味しかったです。(20代・女性)
- ・昔なつかしの味(?) もちもちして美味。(50代・女性)
- ・薄い味で良好(60代・男性)
- ・サクサクな山芋の歯ごたえでおやつ感覚なイメージがありました。(30代・女性)

## 11 元気ふりかけ



【日置市 伊集院町】 ●制作者:益満 りえ子  
●補助者:益満 安博

玄米食をしたいが、なかなか続かない方へ、これを、ごはんにかけて食べると玄米食をしたことになるような気がして食べています。

1.米ぬか、しその実、桜エビ、塩をフライパンで煎り、ミキサーをかけます。

2.青のりをふります。

●作り方●

排泄作用があつていいです。



●感想●

- ・健康的なふりかけ、おかずいらす。(40代・女性)
- ・こめぬかでふりかけとはいい発想ですね。いいですね。おいしかったです。(60代・女性)
- ・においもなくおいしかった。栄養価も高そう。(50代・女性)
- ・とてもいいアイデアだと思いました。全国的にも喜ばれると思います。(60代・女性)
- ・玄米が苦手だけど、ふりかけにしてあるので食べやすかった。(20代・女性)

## 12 シュー抹茶



【南さつま市 加世田】 ●制作者:久保 奈穂美  
●補助者:上村 幸代

実家に行った際に、応募用紙が目に入りました。日置市在住ではありませんが、日置市の街おこしに少しでもお役に立てたらと思い応募しました。



### シュー皮

- 1.鍋に水とバターと塩を入れ、沸騰したら、薄力粉を入れ、火を止め、よくまぜ、卵を少しずつ入れ、木べらですくうと、ゆっくりたれる位のかたさにする。
- 2.天板に丸くおとし、オープンで30分焼く。

●作り方●

### 抹茶あん

- 1.鍋に生の白あんと、砂糖を入れて水を入れ、様子を見ながら弱火でねる。火を止めて、抹茶を入れてよくまぜる。
- 2.シュー生地の一部を少し切り、抹茶あんを入れて、小豆を乗せて、上から粉糖をかける。

●感想●

- ・抹茶の香りとあまみがほどほどに良い。(70代・男性)
- ・そのまま売っててもいいくらいオイシイ。(40代・女性)
- ・甘みもちょうど良くてOK!! 1番おいしかった～、またたべたかった!! (30代・女性)
- ・おいしすぎた♥♥ (20代・女性)
- ・子供が2コ頂きました。(30代・男性)



## レシピ提供者紹介



- ①アスパラおにぎり  
制作者:長野 朋子  
補助者:長野 瑛や子
- ②豚バラブロック入り味噌汁  
制作者:遠矢 藤子
- ③五目ちらし寿司  
制作者:前田 恵美子  
補助者:前田 唯男
- ④たまご入り麦みそヨーグルト味  
制作者:山下 太美雄
- ⑤アスパラ・緑竹・チリメンの春巻き  
制作者:勝田 久子
- ⑥梅クッキー  
制作者:勝田 久子
- ⑦トリの大判焼き  
制作者:正木 富子
- ⑧帯刀コロケ  
制作者:南 三津江
- ⑨楽シタレを使った料理  
制作者:上野 満
- ⑩山芋の天ぷら  
制作者:綾田 京子
- ⑪元氣ふりかけ  
制作者:益満 りえ子  
補助者:益満 安博
- ⑫シュー抹茶  
制作者:久保 奈穂美  
補助者:上村 幸代

## STAFF

浅山 圭史 (事務局・担当責任者)  
浅山 幸枝 (事務局・会計)  
角之上 直子 (Staff)  
西 純子 (Staff)  
上野木の実 (Staff)  
西島 昭治 (カメラマン)

## 事業概要

独立行政法人福祉医療機構社会福祉振興助成事業の一環として、愛着レシピの公募を行い、平成23年12月11日(日)に、『日置市 愛着レシピはくらん会』を行いました。

独立行政法人福祉医療機構社会福祉振興助成事業の「元気高齢者による社会参加仕組みづくり 事業(『昔から食べ親しんでいる料理を新しい名産品にする事業』)」の一環として、愛着レシピの公募を行い、平成23年12月11日(日)に、『日置市 愛着レシピはくらん会』を行いました。

『昔から食べ親しんでいる料理を新しい名産品にする事業』

この事業は“日置地域における新しい名品の開発と普及をする為に、地域の高齢者を中心に一般からも古くて新しい名品を募集し、販売促進に繋げることを目的とした”事業です。

あいさつでも述べましたが、事業を実施する中で「愛着レシピ募集」→「愛着レシピはくらん会」→「愛着レシピ帖」と行われました。



### ①「愛着レシピ募集」

- 募集期間  
2011年10月15日(土)～11月15日(火)

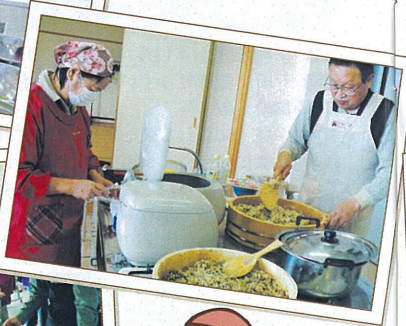
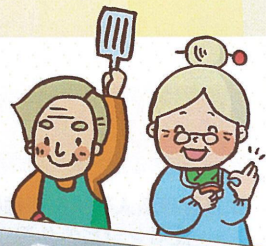
### ②「愛着レシピはくらん会」

- 日 程: 2011年12月11日(日) 10:00～13:30
- 場 所: 日置市 ゆすいん 調理室・会議室
- 出店参加費: 無 料
- 内 容: 応募して来た方々に実際に作って頂き、一般の方々に食べて頂く。
- 参加者: 「愛着レシピ募集」にて応募して下さい、当日実際に参加し調理を希望された11名の製作者と補助員4名
- 審査委員: 一般公募で集まって下さった方々。  
当日会場周辺に貼り出したチラシを見て参加して下さい。

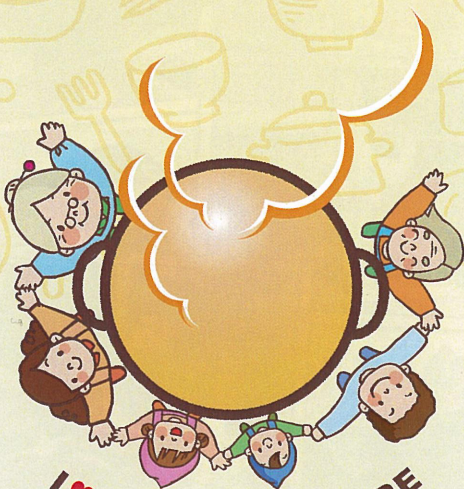
### ③「愛着レシピ帖」

- 内容  
愛着レシピはくらん会で実際に作って頂いた料理を写真とレシピと、このレシピを応募した“理由”“思い”を掲載した『愛着レシピ帖』を作製した。

当日の様子



I ♥ AICHAKU RECIPE



I ♥ AICHAKU RECIPE

■お問い合わせ

特定非営利活動法人 いちごいち笑～明日香の家族～

〒899-2502

鹿児島県日置市伊集院町徳重1786番地2 前田平住宅4号棟106

TEL:099-273-3658 FAX:099-814-2701(担当:浅山)