

“おおむら”の  
郷土料理



郷土料理復活伝承クラブ

## 「郷土料理の伝承」クラブ設立にむけて

郷土料理伝承クラブ

会長 瀨口 洋子



常日ごろから、最近の子供たちが「おふくろの味を知らないのでは？」と気になっていました。「包丁」や「俵板」が無くても食事の用意が出来る時代になってきています。お金さえあれば安価で美味くて上品な食材が手に入ります。手軽な食材に走り、何処へ行っても「同じ味」、3分間待てば「チン」の信号で既製食品を胃袋に詰め込むことができます。

国家を挙げて真面目に「食育」を考えなければならないなんて「世の中これで良いのかな」と思う今日この頃です。3年ほど前から「町内の作品展」などに「我が家の味」を持ち寄って町内の方々と「作り方」や「味」について教え合っていました。8月末に新しく公民館が完成したので料理教室を始めようと有志が集まって相談していた矢先です。

そんな折に長崎県の計らいで「郷土料理の伝承」のためのチャンスがめぐってきました。県の支援を受けるので「会則のこと・予算のこと・郷土料理に限定されること・記録のこと・地産地消のこと・・・」これらのことは思った以上に大変でした。

国の食料自給率が降下の一途を辿り、自分の口の中に入るものの良し悪しが自分で判断できず、よその国で作った食材で健康障害がおき始めています。

つい最近までは手軽に入手できた「なまこ・いいだこ・しゃっば・さより・貝類」なども食卓から消え始めて大村湾で大村産の海の幸が極端に少なくなっているのに気付きます。出来るだけ「地産・地消」の精神で地元の食材を使うことに気を遣い緊張感を維持しながら楽しい苦勞の連続でした。

経済的には県の支援と、技術の面では市からの計らいで食生活改善協議会の方々が気持良く手助けやご指導下さいまして本当にありがとうございました。参加した会員は「郷土料理」の活動を通じて地域のコミュニケーションの場の大切さを実感したと思います。

これを機会に“おおむら”の「郷土料理」が多くの方々に伝承されることを願ってやみません。何よりも嬉しいことは一年間の活動を通じて沢山の方々と知り合い親睦と仲間の絆ができたことが得難い収穫でした。今後、楽しみながら活動を続けていきたいと思ひます。  
(平成20年3月)

レシピ目次

1.	ご挨拶 郷土料理伝承クラブ会長 濱口洋子	1 頁
2.	レシピ目次	2 頁
3.	おおむらというところ	3 頁
4.	大村寿司(市販の4店舗の商品を比較研究) アンケート他	5 頁
5.	大村寿司のいわれ	7 頁
6.	大村寿司(減塩・減糖) レシピ No. 1	8 頁
7.	黒田五寸人参のいわれ	10 頁
8.	黒田五寸人参の寒天 レシピ No. 2	11 頁
9.	手づくりの味噌 レシピ No. 3	12 頁
10.	鯛のロール胡麻揚げ レシピ No. 4	14 頁
11.	高菜漬けの春雨スープ レシピ No. 5	15 頁
12.	大村煮ごみ レシピ No. 6	16・17 頁
13.	茄子の田舎煮 レシピ No. 7	18 頁
14.	かつを菜の白和え レシピ No. 8	19 頁
15.	四葉胡瓜の漬物 レシピ No. 9	21 頁
16.	大村野菜たっぷりカレーライス レシピ No. 10	22 頁
17.	大根の皮を使ったヘルシーきんぴら レシピ No. 11	23 頁
18.	大村の冬野菜と鶏肉の暖かスープ レシピ No. 12	25 頁
19.	芋のつけ揚げ レシピ No. 13	26 頁
20.	大村大根煮なます レシピ No. 14	27 頁
21.	だし巻き卵 (お正月料理) レシピ No. 15	28 頁
22.	錦玉子 (お正月料理) レシピ No. 16	29 頁
23.	田づくり (お正月料理) レシピ No. 17	30 頁
24.	黒豆 (お正月料理) レシピ No. 18	31 頁
25.	大学芋 レシピ No. 19	32 頁
26.	じゃが芋のだんご汁 レシピ No. 20	33 頁
27.	かえり (小魚) の炊き込みご飯 (精進味) レシピ No. 21	34 頁
28.	黒田五寸人参の胡麻和え レシピ No. 22	35 頁
29.	あったか豚汁 レシピ No. 23	36 頁
30.	昔ながらの・・鶏てん レシピ No. 24	37 頁
31.	さくら餅 レシピ No. 25	38 頁
32.	納豆もろみ レシピ No. 26	39 頁
33.	ひろうす(飛龍頭)煮物 レシピ No. 27	40 頁
34.	水菜からし和え レシピ No. 28	41 頁
37.	ピーナツ豆腐 レシピ No. 29	42 頁
38.	会員の声	43 頁
39.	会員名簿	



## 大村の偉人

- 渡辺清・・・西郷隆盛と勝海舟とで行なわれた江戸城無血開城の立会い。新政府では福岡県令や福島県知事として活躍。
- 長与専斎・・・日本の近代医学と医療制度を確立し衛生と言うことばを初めて医学に使用。祖父は天然痘の予防に活躍した長与俊達。
- 黒板勝美・・・近代歴史学者。日本史の基礎資料を活字化した「国史大系」編纂など日本の歴史学を確立した。
- 荒木十畝・・・明治5年(1872)生まれ。近代日本画壇を率いた人物。横山大観らと並び称される日本画会幹事。
- 石井筆子・・・明前半生は女性教育向上の先駆者。後半生は知的障害者の福祉と教育の草分けとして偉大な業績を残した。
- 長岡半太郎・・・世界的な物理学者。後にノーベル賞を受賞した湯川秀樹博士や朝長振一郎博士を教える。
- 楠本正隆・・・明治時代に新潟県令、東京府知事となり、また、衆議院議長も務め近代都市計画に大きな功績を残した。

## 花と緑と水の街・・・おおむら

- 大村公園の・・・大村公園のさくらは“さくら名所100選”に選ばれており、  
さくら 国指定天然記念物「おおむらざくら」をはじめ2000本のさくらが  
花菖蒲 公園一帯をピンクに染め、3月下旬～4月中旬まで楽しめます。  
つつじ 3月25日～6月20日までの”はなまつり”期間は午後11時までライトアップされ夜も楽しめます。
- 裏見の滝周辺・・・落差30mの裏見の滝周辺では「世界の美しいシャクナゲが咲き  
シャクナゲ 誇ります。

## 大村の産業

- ハイテクパーク・・・雄ヶ原(マスカラハラ)一帯には「コマツ電子」を筆頭に多くの工場群を誘致しています。長崎県の保健センター・工業試験場も立地しています。
- フルーツの里・・・福重地区の丘陵には「ぶどう・ナシ・いちご・みかん」等々のフルーツが「生産・加工・販売」されています。近くには長崎県の果樹試験場も立地しています。
- 匠の技と芸術・・・500年ほど前、平家の一族で名刀師の子孫が松原に住みつき農民の要望に応じて月形の鎌を作ったのが始まりで全工程手づくりです。

\* 記載漏れや説明の未熟なところが多々あると思いますがご容赦願います。

## 大村寿司アンケート調査結果

### 「大村寿司」4販売店アンケート集計(男性分)

	質問内容	A店	B店	C店	D店
1	見た目に「おいしそう」ですか?	31	32	32	31
2	「ご飯の味」はいかがですか?	35	29	28	31
3	「ご飯の硬さ」はいかがでしたか?	32	34	32	30
4	「具の味」はいかがでしたか?	37	33	25	31
5	「具の硬さ」はいかがでしたか?	30	31	31	34
6	「[ご飯の量]と[具の量]」はいかがでしたか?	33	31	30	32
7	一切れの「厚さ」は如何でしたか?	34	35	29	30
8	値段が同じならどの順で買いますか?	30	23	24	28
9	人に勧めるならどの順で奨めますか?	29	28	21	28
10	食後の感想は「おいしかった」順番は?	31	27	21	30
	男	322	303	273	305
	平均	23.0	21.6	19.5	21.8

### (アンケートのコメント)

- ①アンケートは4店舗から「商品比較をする」と断った上で商品を取り寄せ、試食をしました。
- ②配点の方法は10項目について良い順番に、3点 2点 1点 0点としました。
- ③結果としてA店(322点)、D店(305点)、B店(303点)、C店(273点)の順位でした。

### 「大村寿司」4販売店アンケート集計 (女性分)

	質問内容	A店	B店	C店	D店
1	見た目に「おいしそう」ですか?	15	17	12	13
2	「ご飯の味」はいかがですか?	15	16	11	15
3	「ご飯の硬さ」はいかがでしたか?	15	14	14	16
4	「具の味」はいかがでしたか?	15	17	12	13
5	「具の硬さ」はいかがでしたか?	15	16	11	15
6	「[ご飯の量]と[具の量]」はいかがでしたか?	15	14	14	16
7	一切れの「厚さ」は如何でしたか?	16	13	14	13
8	値段が同じならどの順で買いますか?	17	14	17	14
9	人に勧めるならどの順で奨めますか?	16	14	17	14
10	食後の感想は「おいしかった」順番は?	17	14	17	15
	女	159	141	145	141
	平均	11.4	10.1	10.4	10.1

### (アンケートのコメント)

- ①結果としてA店(159点)、C店(145点)、B・D店(141点)の順位でした。

「大村寿司」4販売店アンケート集計（性別混合分）

質問内容		A店	B店	C店	D店
1	見た目に「おいしそう」ですか？	26	24	25	24
2	「ご飯の味」はいかがですか？	25	19	23	20
3	「ご飯の硬さ」はいかがでしたか？	24	21	22	21
4	「具の味」はいかがでしたか？	24	21	22	21
5	「具の硬さ」はいかがでしたか？	23	19	21	20
6	「[ご飯の量]と[具の量]」はいかがでしたか？	26	23	25	24
7	一切れの「厚さ」は如何でしたか？	25	23	25	22
8	値段が同じならどの順で買いますか？	23	14	19	17
9	人に勧めるならどの順で奨めますか？	23	17	20	19
10	食後の感想は「おいしかった」順番は？	24	18	19	19
性別不明		243	199	221	208
平均		17.4	14.2	15.8	14.9

（アンケートのコメント）

- ① 結果としてA店(243点)、C店(221点)、D店(208点)、B店(199点)の順位でした。
- ② アンケートの調査項目に対して(性別・年齢)記載していない方が多く、また、質問に対してダブリ回答や無回答(男性・女性)もあり正確なアンケートとは言い難いが「傾向だけは読み取れる」と判断しました。
- ② 以上を含めてA店の得点が他店を引き離していたのでA店のメニューを参考にして「(減塩・減糖)」のメニュー(8頁参照)をつくり、「郷土料理」の代表である「大村寿司」をつくりました。
- ③ A店が他店と比べ好感を得た理由はご飯・具ともに味が良かった点です。また、“見映えも味のうち”と言われるように同じ材料を使う中で具の配色や押しが良く効いて型崩れしていなかったことがアンケートの結果に反映されたと思われます。



## 大村寿司のいわれ

大村に伝わる郷土料理の大村寿司は、寿司ご飯・具・寿司ご飯・具と二段に重ねた角型の押し寿司です。

この**大村寿司**には、次のようないわれがあります。

今から530年ほど前、大村藩16代領主大村純伊(すみこれ)は島原の有馬氏との戦いに敗れ、大村を追われた末、1480年に領地を取り戻しました。

凱旋した領主に喜んだ領民が、将兵たちの労をねぎらうために、食事の準備をしましたが、急なことで膳の用意もできませんでした。そこで、ありあわせのもろぶた(長方形の浅い箱)にご飯と近くの山や海で取れた材料を持ち寄って押し寿司を作ったのが始まりです。

将兵たちはそれを脇差で角切りに切り分けて食べたと伝えられています。その形から別名**角寿司**とも言われ白身魚、はんぺん、ごぼう、かんぴょう、椎茸、卵等たくさんの具材が使われています。

以来、大村地方では祝いごとや珍客を迎えるときなどは、必ず**大村寿司**をこしらえることが習わしとなり、武家・町人・百姓夫々に寿司の作り方が家伝として伝えられました。530年経った今も、独特な製法は受け継がれ**角寿司**として有名です。

砂糖を使った味の濃い寿司です。これは、砂糖が貴重品であった時代に、貴重な砂糖をたくさん使うことで**お客様をおもてなしする心**を表現しています。冷蔵庫のなかった時代に大量の砂糖を使うことで**保存性を高めた**とも考えられています。



伝承クラブの作品



## 大村寿司 (減塩・減糖)

( レシピ No. 1 )

(寿司ご飯5カップ用寿司型30切れ分)

	材 料	分 量	作 り 方
寿司飯	米	カップ 5	① 研いだ米に、分量の水と出し昆布を加え、30分程おく。(※ 研ぎ汁は残しておく。) ② 出し昆布を取り出して、料理酒を加え硬めに炊く。 ③ 合わせ酢の材料を合わせ、よく混ぜ合わせておく。
	水	カップ 5・1/2	
	料理酒	大さじ 2	
	だし昆布	10cm 角	
合わせ酢	酢	カップ 1/2	④ ご飯が炊き上がったら合わせ酢を少し残して全体にかけまわし、ご飯を切るようにさっくりと混ぜ合わせる。 ⑤ 甘鯛をゆでて布巾にとり、水で揉む様にしてさっと洗い、厚手の鍋で調味料を加えて、煎るようにして「そぼろ」をつくる。
	砂糖	50 g	
	塩	小さじ 1	
	椎茸の煮汁	大さじ 1/2	
魚そぼろ	甘鯛(切身)	150 g	⑥ 牛蒡の皮は包丁の背でコソギ取って、出来るだけ細目に削ぎ、米の研ぎ汁に浸けてアク抜きし、水洗いしてしっかり水切りをする。 ⑦ 鍋に薄くサラダ油を熱し、削ぎ牛蒡を炒めて調味する。
	砂糖	大さじ 1・1/2	
	料理酒	大さじ 1	
	塩	小さじ 1/6	
牛蒡炒め	牛蒡	100 g	⑧ 干椎茸は戻して細かく刻み、かんぴょうは塩もみして茹で細かく刻む。 ⑨ 椎茸の戻し汁に調味料を加え、椎茸・干瓢を煮る。 ⑩ はんぺんはさっと熱湯を通して、小さく角切りにし合わせ酢少量に浸ける。
	サラダ油	少々	
	だし汁	少々	
	砂糖	大さじ 1/2	
	濃い口醤油	大さじ 1/2	
	塩	小さじ 1/4	
椎茸・干瓢	干椎茸	20 g	⑪ 卵に塩を加えて溶きほぐし、薄焼き卵を焼いて細かく切って「金糸卵」を作る。 ⑫ 寿司型の内側を手水で濡らし、寿司ご飯の1/2量を広げ、その上に牛蒡・椎茸・干瓢の1/3量位をのせて広げる。
	かんぴょう	15 g	
	砂糖	大さじ 1・1/2	
	濃い口醤油	大さじ 2	
	料理酒	大さじ 1/2	
	みりん	大さじ 1/2	
	椎茸の戻汁	カップ 3/4	
湯通し	はんぺん(紅・緑)	50 g	⑬ 残りの寿司ご飯をのせて広げ、残りの具を色の濃い順にのせて広げる。 ⑭ 最後にグラニュー糖をまぶした金糸卵を全体に広げて、残しておいた合わせ酢を振りかけ、手の平で軽く押す。
	卵	5 個	
金糸卵	塩	大さじ 1/4	⑮ 寿司フタをして、もう一度押し、重しをして、15分～30分そのまま置く。 ⑯ 寿司型から取り出して、定規等で5cm程度の角型に切る。
	グラニュー糖	大さじ 1	
手水	酢：水	1：1	

コメント・・・大村寿司を初めて作る方もいましたが、事前にレシピを配布していたので和気あいあいの楽しい作業でした。



#### 大村寿司(減塩・減糖)のアンケート

	質問内容	はい	いいえ
1	「料理名」をご存知でしたか？	15	0
2	いま、「お腹が空いて」いましたか？	13	2
3	見た目に「おいしそう」でしたか？	15	0
4	「召し上がったこと」がありますか？	14	0
5	味付けは「濃過ぎますか」？	3	12
6	「ご飯の量」とくらべて「具の量」は多過ぎますか？	4	11
7	「ご家族が作った」のを食べたことがありますか？	10	4
8	一切れの「大きさ」はもっと小さい方がよろしいですか？	0	14
9	一切れの「厚さ」はもっと薄い方がよろしいですか？	0	15
10	前回と比べて「美味しかった」といえますか？	11	3
11	「作ってあげたい」or「作ってもらいたい」と思いますか？	13	2

#### (アンケートのコメント)

- ① 記入漏れ(性別・年齢・回答)がありましたが、傾向が掴めましたのでアンケートの目的は達成したものと思います。
- ② 減塩・減糖であったが試食者の評判は上々でした。
- ③ 減塩・減糖でも味に不満が出なかった。ほとんどの方が過去に大村寿司を食べているのに今回の大村寿司をおいしく感じたのはよくだしがきいていたからだ と判断します。(味の濃さはだしで調整できるのを実感しました。)

## 黒田五寸人参のいわれ

大村の特産品黒田五寸人参のいわれは、昭和10年頃より、黒丸地区で夏蒔き暖地系の人参として栽培されていた五寸人参を同地区で改良された品種です。全国各地で栽培される人参の半数は黒田五寸人参です。

大村市では昭和43年から農林省に人参生産地として指定され、今日まで栽培されています。

黒田五寸人参の魅力は、大村市の特産品(五寸人参)の改良種として、根長が18~25センチのある大型で肩張り良く、根形が均一で豊満、尻の詰りが最高で根色は鮮やかな橙赤色、着色が早く紅芯で外皮滑らかです。その上、生育日数が100~110日で肥大完了、90日で出荷可能で耐暑、耐病性もあり、早太りで生産者・消費者、双方にとって好条件が揃っていることです。

何ととっても黒田五寸人参は肉質が柔らかく、歯応えが良いのと色艶が良く食後に体内でビタミンAに変化します。また、カロチンも他の人参よりも多く含んでいて8~10度と糖度が高く、女性や子供にも喜ばれています。しかし、肉質が柔らかいという特性が逆にひび割れがしやすく、折れやすいという欠点となっていますが、そのまま生で食べても味は一級品の折り紙付きです。

大村で生まれて全国一の品質で人参特有の強い匂いが少なく、子供たちにも嫌われにくい品質が70年もの歴史の中で育っています。全国の暖地に生育する黒田五寸人参の種は三城町内では(農)長崎県黒田五寸人参原種育成会(会長川瀬和良氏)所属の井上修一郎さんが毎年、精魂こめて高品質の黒田五寸人参の種を育てています。



## 黒田五寸人参の寒天

( レシピ No.2 )

(4人分)

材 料	分 量	作 り 方
寒天 (粉の時)	1 本 4 g	① 寒天は 300cc の水で増やす。 ② 人参は細かく切り、200cc の煮汁と共にミキサーにかける。 ③ 鍋に①と砂糖を加え煮る。 ④ 更に②がジュース状になったらそれを加えて煮る。 ⑤ 荒熱がとれたらオレンジキュラソーを加えパットに流し冷やして固める。
砂糖	150 g	
人参	280 g	
オレンジキュラソー (果汁でも可)	大さじ 3	

\*作り方はシンプルなゼリーで固めるだけで寒天の滑らかな舌触りと咽ごしを楽しめる極上のデザートになります。



### 黒田五寸人参の寒天のアンケート

	質 問 内 容	はい	いいえ
1	「人参の寒天」を食べたことがありますか？	3	11
2	「人参の臭み」が気になりますか？	0	14
3	「舌触り」がザラザラしますか？	4	10
4	見た目に(色合い)「おいしそう」ですか？	14	0
5	味付けは「甘過ぎ」ますか？	1	12
6	「デザート」として適当でしたか？	12	1
7	もう1個「食べたい」ですか？	12	1
8	「郷土料理」にしたいと思いませんか？	11	1
9	見た目より「カロリーが高い」のをご存知でしたか？	3	11
10	この料理は「美味しかった」といえますか？	14	0
11	「作ってあげたい」or「作ってもらいたい」と思いませんか？	13	0

\*人参が大村の歴史のある全国的に名の売れた農産物であるのかかわらず地元での理解と研究が不足しているようです。

\*人参はジュースにするとゴソゴソして舌に残るが炊いて寒天にすると舌触りが滑らかになります。

\*問い 1,2,3 の 9 割以上の方は絶賛しています。

\*すべての設問に対して殆どの方が絶賛する回答をしています。

## 手づくりの味噌

( レシピ No.3 )

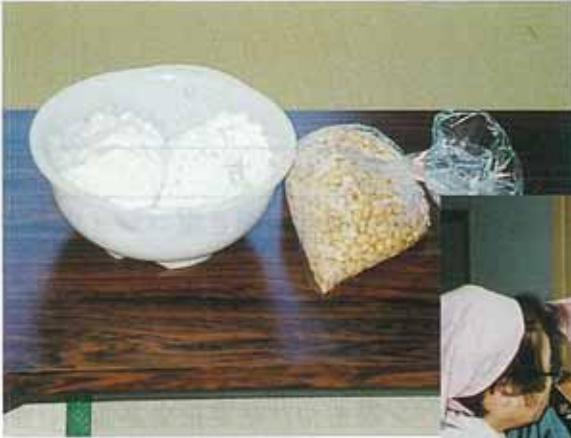
	材 料	分 量	作 り 方
大豆味噌	麦麴	3.0 kg	味噌つき機を使う場合は分量を <u>3等分(作業上)</u> する。 ① 大豆は <u>3等分(0.5 kg)</u> して前日から水に漬けておき翌日に炊く。 ② 炊いた大豆はザルに上げる。(水は多めに煮汁は採って置く) ③ 麴 <u>1/3(麦 1 kg・米 0.5 kg・塩 1/3 kg)</u> づつを良く混ぜ合わせる。(麴と塩を良く混ぜ合わせると醗酵を止め黒くならない。) ④ 麴は温めた大豆の煮汁を 3 カップ位入れ柔らかくして置く。 ⑤ 大豆を味噌つき機に入れ柔らかく潰す。その中に麴を入れつき混ぜる。固いようだったら大豆の煮汁で調節する。 ⑥ 容器は焼酎で消毒して隙間のないように味噌を詰め込み、冷めてからザラメを上にはいてラップをして最低 1 ヶ月以上密封して置く。 * 大村の大豆を使った手づくり味噌は郷土の味として伝承したいものの一つです。
	米麴	1.5 kg	
	大豆	1.5 kg	
	塩	1.0 kg	
	砂糖	少々	
(ザラメ)	(醗酵促進用)		
	焼酎	少々 (容器消毒用)	
<p>* 大豆の自給率は全国で僅か5%とのこと(20/3/9 テレビ朝日田原総一郎氏司会の番組で放映)ですが大村でも作っています。 (自給率=エネルギー換算→39%、穀物類→28%)</p>			

### 手づくり味噌のアンケート

	質 問 内 容	はい	いいえ
1	「自家製の手づくり味噌」をお使いですか？	11	3
2	ご自分で上手に出来れば「作りたい」と思いましたか？	14	0
3	おもったより「簡単」でしたか？	13	1
4	「期待した色合い」になりましたか？	14	0
5	「材料が質素」なのに驚きましたか？	10	4
6	今まで「麴(コウジ)」を始めて扱いましたか？	11	3
7	味噌は「微生物」の力を利用しているのをご存知でしたか？	8	5
8	材料を「よく混ぜる・密封する」意味を理解しましたか？	14	0
9	この味噌を研究して「郷土味噌」にしたいと思いませんか？	14	0
10	「簡単なのでまた作りたい」と思いませんか？	14	0

\* 非常に興味を持って味噌づくりに興味を示していたのがアンケートから読み取れます。

\* アンケートを要約すると予想していたよりも巧くできたので、今後は自分たちで郷土味噌(手前味噌?)として末代まで伝承していきたいという意味であると読み取れました。



麴を良く混ぜ合わせるのも密封するのもザラメを入れるのも嫌気性バクテリアを活性化させ醗酵を促進させるためです。  
1ヶ月の開封を禁じるのもそういう意味合いです。

## 鯛のロールごま揚げ

( レシピ No.4 )

( 4 人分 )

	材 料	分 量	作 り 方
主 材 料	鯛 (イシ)	5 尾	① 鯛は頭を取り、腸を出して開き塩コショウをする。 ② 小ねぎ・りんごをみじん切りにしてバターと練り混ぜる。 ③ ①の鯛を頭の方へ②を載せて巻きツマ楊枝で止める。 ④ 小麦粉・卵・パン粉をつけ胡麻をまぶして、油で揚げる。 ⑤ 皿に付け合わせの野菜を盛り、④を載せてソースをかける。  *大村湾でもエタリ鯛が沢山捕れて刺身や揚げ物にして食べていたそうです。鯛や小あじなどの小魚は美味しくいただけます。また、りんご・バター等を使い、新食材で新鮮な面があります。
	小ねぎ	1 本	
	りんご	1/4 個	
	バター	30 g	
	小麦粉	少々	
	卵	1 個	
	パン粉	少々	
	ツマヨウジ	5 本	
	ごま	少々	
	揚げ油	適量	
付 け 合 わ せ	キャベツ	2 枚	
	レモン	1/2 個	
	トマト	1 個	
	きゅうり	1/3 本	
	トマトチャップ	大きじ 2	
	ウスターソース	大きじ 1	
	酒	少々	



### 鯛のロール胡麻揚げのアンケート

	質 問 内 容	はい	いいえ
1	「料理名」をご存知でしたか？	1	9
2	今、「お腹が空いて」いますか？	6	4
3	見た目に「おいしそう」ですか？	8	2
4	「召し上がったこと」がありますか？	1	9
5	味付けは「濃過ぎ」ますか？	1	9
6	一食の「量」はもっと少ない方がよろしいですか？	3	7
7	「郷土料理」にしたいと思いませんか？	8	1
8	この料理は「美味しかった」といえますか？	9	1
9	「作ってあげたい」or「作ってもらいたい」と思いませんか？	10	0

- \* 殆どの方が初めての料理のようです。
- \* 味付けが良く、美味しいし、「郷土料理」にしたいと言う声が出ています。
- \* カロリー計算をしていないが材料を変更して「郷土料理」に仕上げてみたい誘惑を覚えます。

## 高菜漬け春雨スープ

( レシピ No.5 )

( 4 人分 )

	材 料	分 量	作 り 方
主 材 料	豚肉	100 g	① 高菜漬けは水洗いして薄切り。 ② 春雨は熱湯に浸け戻す。 ③ 肉は適宜に切り、塩コショウをまぶす。 ④ 鍋を油で熱して豚肉と高菜漬を細かく刻んで良く炒めてスープストックを注ぎ、調味料を入れきゅうりを細切りにし春雨を加えて色どりに人参を入れ、コショウをふりかける。
	高菜漬	30 g	
	春雨 (小)	1/2 袋	
	きゅうり	1/2 本	
	油	少々	
	人参	少々	
調 味 料	スープストック	5 カップ	
	塩	小さじ 1	
	コショウ	少々	
	薄口醤油	小さじ 2	
	酒	少々	

\* 昔から高菜漬けはどこの家庭でもありました。古くから親しまれている高菜でのスープです。あっさりした味でもコクがあって美味しい汁物です。





### 高菜漬けの春雨スープのアンケート

	質問内容	はい	いいえ
1	「召し上がったこと」がありますか？	0	9
2	見た目に「おいしそう」ですか？	7	2
3	味付けは「濃過ぎ」ますか？	0	9
4	また食べたいと思いますか？	9	0
5	この料理は「美味しかった」といえますか？	9	0
6	「郷土料理」にしたいと思いますか？	7	2
7	「作ってあげたい」or「作ってもらいたい」と思いますか？	9	0

\*初めて食べる方ばかりなのに試食の結果は好評でした。

新郷土料理として伝承したい意見が多かったので“おおむらの新しい味”として伝承していきたいと思います。

## 大村に伝わる煮ごみのいわれ

大村に伝わる煮ごみのいわれを紹介します。

煮ごみは、大村に古くから伝わる郷土料理です。いつの時代から伝承されているのか調べてみましたが、確かなことはわかりません。

言い伝えや記憶から推し測れば慶事や仏事あるいは地域の行事とか祭りなどの時によくつくられた郷土の料理です。ひとくちに言えば、じゃが芋・里芋・人参・蓮根・ごぼう・椎茸・こんにゃく・鶏肉・・・等々の食材を1cm角から一口大位の大きさにして煮込んだ煮物です。

根菜や昆布・いんげん・厚揚げなど何でも手当たり次第食材にしたような感もありますが、味にしつこさがなく、あっさりしていて栄養価も高くいつでもすぐ入手できる食材が伝統料理として根付いたものと思われます。

大村地区の特産品であるピーナツを入れて煮るのが最大の特徴です。ピーナツを入れない煮ごみはありません。ピーナツは花が地中に下がりて実がなるので別名落花生とも言われています。

大村では、この特産品のピーナツを「煮ごみ」のほかにも使います。また、ピーナツは豆腐にしてよく食べます。大村の飲食店ではお酒やビールのつまみに茹でピーナツを出すところが珍しくありません。

## 大村煮ごみ

( レシピ No.6 )

( 12 人分 )

	材 料	分 量	作 り 方
主 材 料	鶏もも肉	240 g	① 鶏肉は2cm角切り、料理酒をかけて置く。 ② ごぼう・レンコンは皮を剥いて2cm位の角切り、酢に浸け、アク抜きをして置く。 ③ 椎茸は水に戻して2cm位の角切り、戻し汁は残して置き、だし汁の一部とする。 ④ 煮〆昆布は戻して結んで置く。 ⑤ 大根・人参・さといもは皮をはぎ2cm位の角切る。こんにゃくは湯通し、小さめにちぎる。 ⑥ 厚揚げは2cm位の角切り。 ⑦ サヤいんげんは、さつと茹で3cm位の斜め切り。 ⑧ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、野菜類とピーナツを加えて炒める。 ⑨ 材料が軽く浸る位のだし汁を加え、落とし蓋をしてアクを取りながら10分位煮て砂糖・料理酒を加え更に10分位煮て醤油を加えて煮含め、最後にサヤいんげんを加えて火を止める。
	ごぼう	1 本	
	レンコン	120 g	
	大根	240 g	
	人参	120 g	
	さといも	240 g	
	厚揚げ	2 丁	
	こんにゃく	120 g	
	干椎茸	6 枚	
	煮〆昆布	24 g	
	サヤいんげん	60 g	
茹ピーナツ	120 g		
調 味 料	サラダ油	大さじ 3	
	砂糖	大さじ 3	
	料理酒	大さじ 3	
	薄口醤油	大さじ 4・1/2	
	だし汁	1 カップ	

地産地消の材料を沢山使う事によって、相乗効果も出て薄味で大変おいしい逸品でした。



## 大村煮ごみのアンケート

	質問内容	はい	いいえ
1	「料理名」をご存知でしたか？	10	0
2	「召し上がったこと」がありますか？	10	0
3	今、「お腹が空いて」いますか？	7	3
4	見た目に「おいしそう」ですか？	6	4
5	味付けは「濃過ぎ」ますか？	0	9
6	「具」は何種類入っていましたか？	10	0
7	これを加えたら・・・という「具」はありましたか？	5	5
8	「郷土料理」にしたいと思いませんか？	9	1
9	「ピーナッツ」が入っていたのをご存知でしたか？	10	0
10	この料理は「美味しかった」といえますか？	10	0
11	「作ってあげたい」or「作ってもらいたい」と思いませんか？	10	0

\*アンケートに表れているとおり、前述の①および②の特長を除けば半数の方々が加えたい具があると述べています。これは相撲界のチャンコ鍋が部屋によって慣れ親しまれたそれぞれの微妙な味があるのと同様で大村煮ごみも各家庭によって微妙に具の数や種類に個性のあることが伺えますが、冠婚・葬祭などには欠かせない一品です。

## 茄子の田舎煮

( レシピ No.7 )

( 4人分 )

	材 料	分 量	作 り 方
主 材 料	茄子	6本位	①茄子を縦半分に切る。 ②皮目に細かく切り目を入れ、斜め半分に切る。 ③水に晒し、アクを抜く。
	赤唐辛子	2本位	
調 味 料 他	サラダ油	大さじ 3	
	砂糖	大さじ 1・1/2	
	醤油	大さじ 3	
	水		

\* なすのピリッとする味は暖かくても冷やしても美味しい逸品です。

### 茄子の田舎煮のアンケート

	質 問 内 容	はい	いいえ
1	「料理名」をご存知でしたか？	15	0
2	「召し上がったこと」がありますか？	13	2
3	今、「お腹が空いて」いますか？	15	0
4	見た目に(色合い)「おいしそう」ですか？	14	0
5	味付けは「濃過ぎ」ますか？	3	12
6	茄子は「秋が美味しい」のをご存知でしたか？	4	11
7	茄子は「油の吸収が多い」のをご存知でしたか？	10	4
8	「郷土料理」にしたいと思いませんか？	0	14
9	見た目より「カロリーが高い」のをご存知でしたか？	0	15
10	この料理は「美味しかった」といえますか？	11	3
11	「作ってあげたい」or「作ってもらいたい」と思いませんか？	13	2

\*昔から、「秋茄子は嫁に食わずな」と言い伝えがあるほど秋茄子はおいしいのに「郷土料理」にしたいと感じないのは「舌が肥えている(もっと美味しいものがある)」のか「郷土料理ならさらに美味しいものを選びたい」と思っているのかもしれませんが。贅沢なアンケート結果でした。



### かつを菜の白和え

( レシピ No.8 )

( 4人分 )

	材 料	分 量	作 り 方
主 材 料	かつを菜	300 g	① 豆腐を水切りする。(ペーパータオルで包み、巻きすに挟み皿を2枚程度のせ10分置く。) ② かつを菜を茹でる。(色よく茹でて、冷めたら絞って4~5cmの長さに切って更に水気を除く) ③ 豆腐を調理する。(ボールに①の豆腐を入れて木へらでほぐし、胡麻味噌・塩を加えて良く混ぜる) ④ かつを菜を加えて和える。(③に②のかつを菜を加え手早く和えて器に盛る。)
	木綿豆腐	1 丁	
調 味 料	胡麻	大きじ 2	
	味噌	大きじ 1/2	
	塩	小さじ 1	

\*白和えは、ほうれん草とか小松菜を予想しがちですが、かつを菜を使うことによって「風味」も、「歯応え」も出て旬の地場ならではの美味しさがあります。おいしさは「地産地消」が一番です。



#### かつを菜の白和えのアンケート

	質 問 内 容	はい	いいえ
1	「料理名」をご存知でしたか？	1	11
2	「召し上がったこと」がありますか？	1	10
3	今、「お腹が空いて」いますか？	9	2
4	見た目に(色合い)「おいしそう」ですか？	11	1
5	味付けは「濃過ぎ」ますか？	1	12
6	「あっさりした」口当たりでしたか？	12	0
7	かつお菜の「茹で具合」は柔らかすぎましたか？	2	9
8	「郷土料理」にしたいと思いませんか？	11	1
9	見た目より「カロリーが高い」のをご存知でしたか？	4	6
10	この料理は「美味しかった」といえますか？	10	0
11	「作ってあげたい」or「作ってもらいたい」と思いませんか？	10	0

\*美味しかった。「作ってあげたい」or「作ってもらいたい」の回答が多く料理は好評でした。かつを菜の白和えを知らない方が多いようなので手軽に入る地元の食材を使ったこの料理を郷土料理に追加したい一品です。



## 四葉胡瓜 (スーヨーキュウリ) の紹介



### 四葉胡瓜の特長

- 果長 25 から 35 cmとかなり長い
  - 表皮 幾分波打ちイボイボ多い
  - 果肉 水分少なく硬い
  - 食感 歯切れ良く、独特な食感
  - 向き 特に漬物に向く
- ※大村では昔よく作られていました。  
懐かしい胡瓜です。



### 四葉胡瓜 (スーヨーキュウリ) の漬物

( レシピ No.9 )

材 料	分 量	作 り 方
四葉胡瓜	1 kg	① 四葉胡瓜・塩・砂糖を交互に入れ水が上がってきたら食べ頃です。 ② 一番上からコップ一杯のビールを入れると深みのある味になります。 ③ 塩は少なめに入れるのがコツです。
砂糖	150 g	
塩 ビール	適 宜 適 宜	

- \* 現在、生産量は少ないが歯切れ良く、独特な食感は捨てがたく漬物として最高です。
- \* 隠し味となっているのは飲み残しのビールと砂糖が胡瓜の味を美味しくひきたてているようです。



漬物向きの逸品  
簡単で美味しい  
実が硬く緑が濃い

### 四葉胡瓜の漬物のアンケート

	質 問 内 容	はい	いいえ
1	「召し上がったこと」がありますか？	12	0
2	見た目に(色合い)「おいしそう」ですか？	12	0
3	塩加減は良かったですか？	10	2
4	「あっさりした」口当たりでしたか？	12	0
5	この料理は「美味しかった」といえますか？	1	11
6	「郷土料理」にしたいと思いませんか？	10	0
7	「作ってあげたい」or「作ってもらいたい」と思いませんか？	12	0

- \* 大村ではビールよりも味噌漬けが好まれていますがあっさりとした味で郷土料理にしたいと言う回答も多数ありました。

## 大村の野菜たっぷりカレーライス

( レシピ No.10 )

(4人分)

	材 料	分 量	作 り 方
主 材 料	ご飯	適 宜	① なすは 1cm 厚さの輪切りにする。 ② 人参は乱切りにする。 ③ カボチャは種を除き一口大に切る。 ④ セロリは角筋をとって 3cm の長さに切る。 ⑤ ピーマンは輪切りに切る。 ⑥ トマトは湯剥きをして、ざく切りにする。 ⑦ 肉は一口大に切る。 ⑧ 鍋に油を熱し、①～④を入れて炒め、取り出す。 ⑨ ⑧の鍋にマーガリンを溶かし、みじん切りにしたたまねぎ・ニンニク・生姜を色づくまで炒める。 ⑩ 肉とトマトを炒め、スープの素・ロリエ・スキムミルク・カレールー・塩コショウを入れ 20 分位煮る。 ⑪ ⑨に野菜を戻し、15 分位煮てカレールーを加え塩塩コショウ(好みでカレー粉も)味をととのえる。
	なす(中)	3 本	
	カボチャ	150 g	
	人参	150 g	
	セロリ	1 本	
	ピーマン	1 個	
	トマト	1 個	
	豚肉	150 g	
副 材 料	サラダ油(大)	1	
	マーガリン(大)	1	
	たまねぎ	200 g	
	ニンニク	2 枚	
	ショウガ	1 枚	
	水	2.5 カップ	
調 味 料	スープの素	小さじ 3/4	
	ロリエ	1 枚	
	スキムミルク	大さじ 4	
	カレールー	60 g	
	塩コショウ	少々	

\* 暖かい出来立てのカレーも美味しいが時間が経つと一層旨味がますようです。

\* 薄味にしましたが副材料や調味料のおかげで薄味を感じません。



### 大村の野菜たっぷりカレーライスアンケート

	質 問 内 容	はい	いいえ
1	「野菜たっぷりのカレーライス」を食べた事がありますか？	7	7
2	7種類の具が入っていたのをご存知でしたか？	8	6
3	「具の大きさ」は小さすぎましたか？	3	11
4	今までのカレーと較べて「具が多すぎ」ましたか？	5	9
5	見た目に(色合い)「おいしそう」ですか？	12	2
6	味付けは「甘過ぎ」ますか？	1	13
7	また「食べたい」ですか？	14	0
8	「郷土料理」にしたいと思いませんか？	14	0
9	見た目より「カロリーが高い」のをご存知でしたか？	4	10
10	この料理は「美味しかった」といえますか？	13	1
11	「作ってあげたい」or「作ってもらいたい」と思いませんか？	14	0

\* 評判は上々です。しかし、アンケートの内容から判断すると具として①何が入っているのか、②何が美味しいと感じさせたのか、③とにかくおいしかった」だけでは・・・でも、料理は理屈なしに美味しいのが一番かも知れません。

### 大根の皮を使ったヘルシーきんぴら

( レシピ No.11 )

(4人分)

	材 料	分 量	作 り 方
主 材	大根の皮	300 g	① 他の料理に使った大根の皮を牛蒡の代わりに使う。 ② 大根の皮と人参は5・6cm長さにして千切りにする。 ③ フライパンにゴマ油・赤唐辛子を入れて炒める。 ④ 主材料②を加え炒め合わせる。 ⑤ すべての具に調味料とゴマを加え混ぜ合わせる。
	人参	80 g	
副 材	ゴマ油	小さじ 2	
	赤唐辛子	小さじ 2	
調 味 料	酒	小さじ 2	
	濃口醤油	小さじ 2	
	みりん	小さじ 2	
	白ゴマ	小さじ 2	

\* 副材料と調味料次第で食べた人は牛蒡と大根の皮が入れ違ったのを気が付かない位の味になります。

\* 生産地の旬の新鮮な大根は皮ごと食べてもおいしく感じます。





### 大根の皮を使ったヘルシーきんぴらアンケート

	質 問 内 容	はい	いいえ
1	普通の「きんぴら料理」との違いが分かりますか？	12	2
2	「召しあがったこと」がありますか？	2	12
3	「辛味」が強すぎますか？	1	13
4	見た目(色合い)「おいしそう」ですか？	13	1
5	味付けは「濃過ぎ」ますか？	0	13
6	「大根の皮」のきんぴらが美味しいのご存知でしたか？	7	5
7	「食欲が出そう」ですか？	12	1
8	「おいしかった」と思いますか？	12	2
9	見た目より「カロリーが低い」のご存知でしたか？	5	9
10	この料理は「おいしかった」といえますか？	11	2
11	「作ってあげたい」or「作ってもらいたい」と思いますか？	10	3

\*初めて食べた方も一様に「食欲が出そう」、「おいしかった」、「作ってあげたい」or「作ってもらいたい」と言っています。飽食の時代の料理のあり方に一石を投げようです。

### 会員のコメント……

- 「我が家で作って、黙って出したら主人が気付かなかった・・・」  
(自分で作るより「作ってもらった方が楽!」と思っているのかも)
- 「男の人って・・・食べ物に鈍感ネ?」  
(心の中で感謝しつつ・甲斐性がないので我慢しているのかも)
- 「大勢で作るのは楽しいけど二人分だけの料理を作るのって味気ないよね」  
(飲み友達をたくさん連れてこようかな)

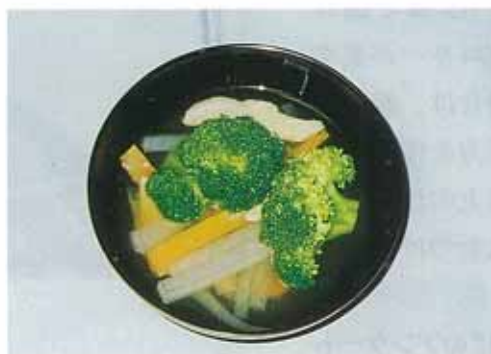
## 大村の冬野菜と鶏肉のあったかスープ

( レシピ No.12 )

( 4 人分 )

	材 料	分 量	作 り 方
主 材 料	鶏のもも肉	60 g	① 鶏肉は大きいものを一口大に切り、分量の塩を刷り込み、しばらく置く。 ② 干椎茸は水に戻す。(戻し汁は使う) ③ 鶏肉は熱湯をかけ霜降りに。汚れや血は洗い流す。 ④ 干椎茸は千切りにする。 ⑤ 大根・人参・れんこんは千切りにする。 ⑥ 長ねぎは 1.5cm 巾に切る。 ⑦ ショウガは千切りにする。 ⑧ 鍋に鶏肉・椎茸・大根・人参・れんこん・長ねぎ・ショウガ・ブロッコリーの茎の部分を入れて水を注ぐ。
	干椎茸	1 個	
	大根	20 g	
	人参	15 g	
	れんこん	15 g	
	ブロッコリー	25 g	
	長ねぎ	25 g	
調 味 料	ショウガ	5 g	
	塩	ひとつまみ	
	黒コショウ	少々	

\* 地産の新鮮な冬野菜を沢山使い薄味で身体の温まる一品です。



### 大村の冬野菜と鶏肉のあったかスープのアンケート

	質 問 内 容	はい	いいえ
1	「召しあがったこと」がありますか？	0	13
2	見た目に(色合い)「おいしそう」ですか？	13	0
3	味付けは「薄過ぎ」ますか？	3	10
4	この料理は「美味しかった」と思いますか？	13	0
5	「また、食べたい」と思いますか？	13	0
6	「郷土料理」にしたいと思いますか？	13	0
7	「作ってあげたい」or「作ってもらいたい」と思いますか？	13	0

\* ワンサイドの好評価です。寒い時には暖かい汁物が好まれるのでしょう。

\* 大村の冬野菜を沢山使った一品として伝承させたい料理です。

## 「芋のつけ揚げ」

( レシピ No.13 )

材 料	分 量	作 り 方
さつま芋	1 kg	① 芋は皮を剥き蒸かす。 (マッシャーにかけて潰す) ② 砂糖・小麦粉をよく混ぜる。 ③ 食べ易い大きさに、平らに(生姜の絞り汁を入れると風味がよい) ④ 油で揚げる。(砂糖・小麦粉は材料に合わせる) ⑤ 最後に白・黒胡麻をふりかける。
砂糖	40 g	
小麦粉	100 g	
生姜	少々	
揚げ油	適宜	
ゴマ	適宜	

\*「芋のつけ揚げ」は、中をふっくら、外をカラッと揚げるのがコツです。

\*昔から子供のおやつとしてつくられていた。

\*「芋のつけ揚げ」は油で揚げる調理方法とカロリーが高すぎて気になる場合は、焼く方法もあるので両方を作って見ましたが、調理上の注意として焼く方法は気をつけないと焦げつきます。



### 芋のつけ揚げのアンケート

	質 問 内 容	はい	いいえ
1	「芋のつけ揚げ」を食べたことがありますか？	12	0
2	見た目に(色合い)「おいしそう」ですか？	12	0
3	材料は「紫芋」を使いましたが判りましたか？	12	0
4	「油の量」が少な過ぎましたか？	0	10
5	ころもが「カラッと」揚がっていましたか？	12	0
6	「甘味が少な過ぎ」ましたか？	0	12
7	また「食べたい」と思いますか？	12	0
8	「郷土料理」にしたいとしますか？	10	0
9	見た目より「カロリーが高い」のをご存知でしたか？	8	4
10	この料理は「おいしかった」といえますか？	12	0
11	「作ってあげたい」or「作ってもらいたい」と思いますか？	12	0

\*全員が食べたことのある郷土料理ですが現在家庭ではあまり作っていません。

\*郷土料理として伝承したいと言う全員一致の回答でした。

## 大根煮なますのいわれ

全国どこにでも煮なますがあります。それぞれの地方独特の味付けらしいのですがもともとは正月料理で大根・人参・ブリなどを使っています。また、具にれんこん等を具材として使用する地方もあります。汁の多いもの、少ないもの多種多様です。ここでは、大村で一般的な料理として紹介します。

### 大村の大根煮なます

( レシピ No.14 )

( 4 人分 )

	材 料	分 量	作 り 方
主 材	大根	150 g	① 大根・人参は短冊切り。 ② キクラゲは戻して千切り。 ③ うす揚げは油抜きをして千切り。 ④ 鍋で油を熱して材料を入れ炒める。 ⑤ 調味料を入れる。
	人参	50 g	
副 材	キクラゲ	2-3 枚	
	うす揚げ	1 枚	
調 味 料	油	大さじ 1	
	砂糖	大さじ 1	
	塩	小さじ 1/2	
	薄口醤油	大さじ 1	

\* 少し歯応えが残る位で煮すぎないようにすると美味しくいただけます。

\* 東彼杵では副材料として鯨肉を入れます。



### 大根の煮なますのアンケート

	質 問 内 容	はい	いいえ
1	「大根の煮なます」を食べたことがありますか？	12	0
2	4種類以上の材料が入っていたのをご存知でしたか？	10	0
3	「具の大きさ」は小さ過ぎましたか？	2	10
4	見た目に(色合い)「おいしそう」ですか？	12	0
5	味付けは「薄過ぎ」ましたか？	0	12
6	もっと「ピリッ」とした「辛さ」が欲しいですか？	0	12
7	また「食べたい」と思いますか？	8	4
8	「郷土料理」にしたいと思いますか？	12	0
9	見た目より「カロリーが低い」のをご存知でしたか？	12	0
10	この料理は「おいしかった」といえますか？	12	0
11	「作ってあげたい」or「作ってもらいたい」と思いますか？	12	0

\* ほとんどの方が食べており、手軽で美味しく郷土料理に定着できたらと思います。

## だし巻き卵(お正月料理)

( レシピ No.15 )

(4人分)

材 料	分 量	作 り 方
卵	(M) 6 個	① 基本的には「巻き簾(マキス)」を使う。 ② フライパンに油をたっぷりしいて、ジュージューという位に加熱し、溶き卵を流す(強火で焼くこと)。 (溶き卵に空気が入って泡状になる時は泡を箸で叩き潰すようにしながら巻いていく) ③ 溶き卵の中に「海苔」や「ハム」や「魚の摺り身」等を入れると変わった味わいがある。
砂糖	大さじ 2	
薄口醤油	小さじ 2	
だし汁	150 cc	
塩	少々	

\*簡単で「ふんわり」とした手づくりならではの出来映えでした。料理がにがての方でも作ってみたい憧れの一品です。



### だし巻き卵(お正月料理)のアンケート

	質 問 内 容	はい	いいえ
1	「だし巻き卵」を食べたことがありますか？	12	0
2	見た目に(色合い)「おいしそう」ですか？	12	0
3	「具をもっと入れる」方が良かったですか？	0	12
4	「油の量」が少な過ぎましたか？	2	10
5	味付けは「薄過ぎ」ましたか？	0	10
6	「甘味が少な過ぎ」ましたか？	2	10
7	また「食べたい」と思いますか？	12	0
8	「郷土料理」にしたいとしますか？	12	0
9	見た目より「カロリーが高い」のをご存知でしたか？	12	0
10	この料理は「おいしかった」と思いますか？	12	0
11	「作ってあげたい」or「作ってもらいたい」と思いますか？	12	0

\*アンケートは好評のワンサイドの回答であり、材料の種類も少なく簡単にできるので正月料理には欠かせない伝承していきたい一品です。

## 錦玉子(お正月料理)

( レシピ No.16 ) (4人分)

材 料	分 量	作 り 方
卵 砂糖 塩	(L) 4 個 大さじ 2 少々	① ゆで卵の殻をむき、黄身と白身に分ける。 ② 黄身は裏ごし、白身は粗みじん切り、夫々砂糖と塩を混ぜて味をととのえる。 ③ 裏ごしした黄身と粗みじん切りした白身を混ぜ絞った布巾に棒状にまとめて巻き、5-6分位蒸す。

\* 正月料理には最適な一品で好評でした。

\* だし巻き玉子とは異なった黄色と白のコントラストに品格があり、見るからに正月料理の感覚です。

\* 会員の声……

○「錦玉子」は原料も味も同じで、違うところは加工の一部（①混ぜるか、②分別するか）と名前と形だけ……料理はおもしろいですね。



### 錦玉子(お正月料理)のアンケート

	質 問 内 容	はい	いいえ
1	「料理名」をご存知でしたか？	0	13
2	見た目に(色合い)「おいしそう」ですか？	13	0
3	「甘味が少な過ぎ」ましたか？	1	12
4	味付けは「薄過ぎ」ましたか？	1	12
5	また「食べたい」と思いますか？	13	0
6	この料理は「おいしかった」と思いますか？	13	0
7	「郷土料理」にしたいといますか？	12	1
8	「作ってあげたい」or「作ってもらいたい」と思いますか？	12	1

\* 見た目に(色合い)「おいしそう」。また「食べたい」。「作ってあげたい」or「作ってもらいたい」。「郷土料理」にしたい。とのアンケートの評価で伝承していきたい料理の一つです。

## 田づくりのいわれ(豊作の祈り)

昔は田圃に鰯を入れ肥料にしたため豊作祈願の意味を込めてこの名前が付けられたそうです。ごまめも“まめ”に通じるため健康の願いが込められ縁起の良い料理と言えます。その他にも“五万米”と書いたり小殿原(コノハラ)と言ったりもします。小殿原とは若い侍のことで良質のごまめは反り返って輝き小太刀のようであることからこの名がついたとか、日持ちが良いので重宝がられています。

### 「田づくり(お正月料理)」

( レシピ No.17 )

( 4～5 人分 )

	材 料	分 量	作 り 方
(A)	煮干	50 g	① 煮干は腹の部分を取り出す。 ② クッキングシート(和紙)を敷いてレンジに2～3分(水分を蒸発させる目的なので指でポッキと折れる、焦げ付かない程度)かける。 ③ 弱火で(B)を入れ、少し煮つめて(A)と(C)を手早くからめる。
(B)	砂糖	大さじ 1/2	
	水	大さじ 2	
	醤油	大さじ 1	
	ショウガ汁	小さじ 1	
(C)	炒りゴマ	大さじ 1/2	

\*日常的につくり置きしたい一品です。

\*煮干はカタクチ鰯でも良いようです。

\*繋ぎが不足する時は砂糖の量で調整も出来ます。



### 「田づくり(お正月料理)」アンケート

	質 問 内 容	はい	いいえ
1	「田づくり」を食べたことがありますか？	10	2
2	見た目に(色合い)「おいしそう」ですか？	12	0
3	材料は「カタクチ鰯」を使いましたが判りましたか？	8	4
4	「塩分」が少な過ぎましたか？	2	10
5	歯ごたえは「硬過ぎ」ましたか？	0	10
6	「甘味が少な過ぎ」ましたか？	12	0
7	また「食べたい」と思いますか？	10	2
8	「郷土料理」にしたいといますか？	12	0
9	見た目より「カロリーが低い」のをご存知でしたか？	8	4
10	この料理は「おいしかった」といえますか？	12	0
11	「作ってあげたい」or「作ってもらいたい」と思いますか？	12	0

\*アンケートの評価が抜群で、これだけの評判なら郷土料理として伝承したいと思います。

## 「黒豆(お正月料理)」

( レシピ No.18 )

	材 料	分 量	作 り 方
(A)	黒豆	300 g	① (A) 黒豆をていねいに水洗いする。 ② (C)を一度、沸騰させ黒豆を入れ一晩置く。 ③ 翌日(A)を圧力鍋で煮る。(中火で) ④ アクをていねいに取る。(1ccの差し水を加えながら) ⑤ 圧力釜で10分加熱し、自然放置。 ⑥ 圧力をかけずに沸騰させ、一晩おいて味を浸透させる。
(B)	砂糖	200 g	
	醤油	大きじ 1	
	塩	小さじ 1	
	水	4 カップ	
(C)	重曹	小さじ 1	
	錆釘	5 本位	

- \* 黒豆は皮に光沢があることと煮崩れしにくいので家族の健康とまめに働くを引つけた縁起物として正月料理になったらしいです。また、皺がなく思わず箸が伸びる伝統の一品です。
- \* お正月料理の定番ですが現在は手づくりが少ないようです。



### 黒豆(お正月料理)のアンケート

	質 問 内 容	はい	いいえ
1	「黒豆」を食べたことがありますか？	12	0
2	見た目に(色合い)「おいしそう」ですか？	12	0
3	歯ごたえは「硬過ぎ」ましたか？	0	12
4	「塩分」が少な過ぎましたか？	4	8
5	「甘味」が少な過ぎましたか？	4	8
6	「豆」は大粒のものを使いましたが小粒の方が良いですか？	2	10
7	また「食べたい」と思いますか？	10	2
8	「郷土料理」にしたいといますか？	10	0
9	見た目より「カロリーが高い」のをご存知でしたか？	8	4
10	この料理は「おいしかった」といえますか？	10	2
11	「作ってあげたい」or「作ってもらいたい」と思いますか？	10	2

\* アンケートの評価が高いため是非次の世代に伝承しようと思います。



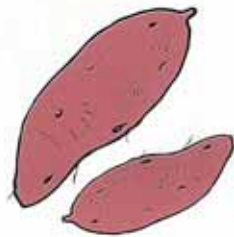
## 大学いも

( レシピ No.19 )

(4人分)

材 料	分 量	作 り 方
さつまいも	500 g	① 芋を洗い、一口位の乱切り。 ② 20分位水にさらす。 ③ 水分を取る。 ④ 鍋に油を入れ、その中に砂糖と芋を入れ火にかける。 ⑤ 芋が柔らかくなったら皿にアルミホイルを敷いてアルミザルで掬い上げる。 ⑥ 温かいうちにごまをふりかける。
砂糖	150 g	
ごま	適量	
サラダ油	適量	

\*揚げた芋に胡麻をふりかけると見た目にもきれいです。砂糖がシロップ状となり冷めてもおいしい一品です。



### 大学いものアンケート

	質 問 内 容	はい	いいえ
1	見た目に(色合い)「おいしそう」ですか？	14	0
2	「いもは大きすぎ」ましたか？	1	13
3	「甘すぎ」ましたか？	1	13
4	「餡が硬過ぎ」ましたか？	1	12
5	何が「隠し味」になっているか解かりましたか？	7	7
6	また「食べたい」と思いますか？	13	1
7	「郷土料理」にしたいといますか？	12	1
8	この料理は「おいしかった」といえますか？	13	1
9	「作ってあげたい」or「作ってもらいたい」と思いますか？	13	1

\*食べる前から生唾を呑みこんでいるようなアンケートの回答で非常に好評でした。是非郷土料理として伝承していきたいものです。

## じゃが芋のだんご汁

( レシピ No.20 )

(4人分)

材 料	分 量	作 り 方
馬鈴薯	100 g	① じゃが芋の皮を剥きおろし金でおろす。 ② 布巾で包む(絞り汁は取っておく) ③ 汁の上澄み液をそっと捨て下に溜まった澱粉質を片栗粉と一緒に②の布巾で絞ったものと混ぜる。(この時、食塩を少々入れても良い) ④ 出し汁に薄口醤油と塩を入れる。(汁が多いとベチャベチャになるので汁は少なくする)
片栗粉	少々	
だし汁	350 g	
薄口醤油	小さじ 1	
塩	ひとつまみ	
小ねぎ	少々	
三つ葉	少々	

\*寒い時には身体が温まるのでエネルギー補給にはもってこいの一品です。

\*おろしたじゃが芋に片栗粉のつなぎを入れて丸め、だしの中へ入れる。

(片栗粉が多いとだんごが固くなり、少ないと固まらない)



### じゃが芋のだんご汁のアンケート

	質 問 内 容	はい	いいえ
1	見た目に(色合い)「おいしそう」ですか？	13	0
2	「だんごの量が多すぎ」ましたか？	2	10
3	なにか別の「具」を加えた方が良いでしょうか？	6	6
4	「身体が温まりそう」ですか？	11	1
5	「だんごは大きすぎ」ましたか？	1	11
6	何が「隠し味」になっているか解かりましたか？	7	6
7	また「食べたい」と思いますか？	13	0
8	「郷土料理」にしたいといますか？	13	0
9	この料理は「おいしかった」といえますか？	13	0
10	「作ってあげたい」or「作ってもらいたい」と思いますか？	13	0

\*誰もが以前食べたことがあり、久しぶりで食べて懐かしそうでした。改めて「郷土料理」にしたい、「おいしかった」、「作ってあげたい」or「作ってもらいたい」と回答しています。伝承したい料理の一品です。

## かえり(小魚)の炊き込みご飯(精進味)

( レシピ No.21 )

( 4人分 )

	材 料	分 量	作 り 方
	米	3 カップ	① 米は洗って昆布・水(3.1/4 カップ)を入れ、30分置く。昆布を取り出し、酒・薄口醤油・椎茸の漬け汁を加えかるく混ぜ味をみる。 ② ○ 人参は皮を剥き細切り。(アクヌキ) ○ 牛蒡は笹がきにして米のとぎ汁につける。 ○ 椎茸は水で戻して細切り。 ○ ちくわを縦割りにして細切り。 ○ かえり(小魚)
副 材 料	だし昆布	10 cm	
	うす揚げ	1 枚	
	人参	30 g	
	牛蒡	30 g	
	干し椎茸	2 枚	
調 味 料	酒	1 カップ	③ ②の具を米の上に載せて炊く。(具はご飯が蒸れるまで混ぜない)
	薄口醤油	大さじ 1	
	ちくわ(小)	1 本	
	かえり(小魚)	10 g	

\*先祖から代々直伝の炊き込みご飯です。これを食べればおばあちゃんを思い出します。



### かえり(小魚)の炊き込みご飯(精進味)のアンケート

	質 問 内 容	はい	いいえ
1	見た目に(色合い)「おいしそう」ですか？	14	0
2	「具の量が多すぎ」ましたか？	2	12
3	「具の味が濃過ぎ」ましたか？	4	10
4	何が「隠し味」になっているか解かりましたか？	11	3
5	「具は大きすぎ」ましたか？	2	11
6	「甘味が少なすぎ」ましたか？	1	13
7	また「食べたい」と思いますか？	14	0
8	「郷土料理」にしたらよと思いますか？	14	0
9	この料理は「美味しかった」と思いますか？	14	0
10	「作ってあげたい」or「作ってもらいたい」と思いますか？	14	0

\*簡単に出来上がり、味も良く、具の大きさも丁度良く、かえり(小魚)のだしも良く出ていて、糖分も一切使用せず精進味で大変好評でした。昔から伝わる郷土料理なので定着させて伝承していきたいと思います。

## 黒田5寸人参ごま和え

( レシピ No.22 )

(4人分)

	材 料	分 量	作 り 方
主	黒田5寸人参	1 本	① 人参は6cm長さに細切り。 ② 鍋にお湯を沸かし細切りした人参を歯応えが残る程度に軽く湯がく。 ③ すりごまと醤油・みりんを合せて和える。
副	すりごま	大さじ 3	
調	薄口醤油 みりん	大さじ 1 少々	

\* 調理が簡単なので素早くでき、味が良く、材料の入手しやすいのが魅力です。みりんの隠し味がきいています。



### 黒田五寸人参のごま和えのアンケート

	質 問 内 容	はい	いいえ
1	見た目に(色合い)「おいしそう」ですか？	12	0
2	材料の人参の千切りは「細すぎ」ましたか？	1	11
3	すりゴマはもっと「すり潰した」方が良かったですか？	3	9
4	すりゴマの味付けは「濃過ぎ」ましたか？	1	11
5	何が「隠し味」になっているか解かりましたか？	7	5
6	また「食べたい」と思いますか？	11	1
7	「郷土料理」にしたいといますか？	11	1
8	この料理は「おいしかった」といえますか？	11	1
9	「作ってあげたい」or「作ってもらいたい」と思いますか？	12	0

\* 黒田五寸人参使用で、ゴマ味がうまくマッチして好評でした。大村特産の黒田五寸人参を使った郷土料理としては是非伝承していきたいと思っております。

## あったか豚汁

( レシピ No.23 )

( 4人分 )

	材 料	分 量	作 り 方
主 材 料	豚バラ薄切り	180 g	① 大根・人参は5mm厚さの半月切り。 ② さといもは1cm厚さの輪切り。 ③ ごぼうは笹がき ④ 青ねぎはブツ切り。
	大根	150 g	
	人参	100 g	
	さといも	3-4 個	
副 材 料	ごぼう	1/3 本	⑤ 豚バラは食べ易く切る。 ⑦ 鍋に二番だし、大根・人参・さといも・豚肉を 入れ中火にかける。 ⑧ ごぼうを加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。 ⑨ 味噌を加え仕上げ際に青ねぎを散らす。 * 味噌を入れたら沸騰させない。
	青ねぎ	2 本	
	とうふ	1 丁	
	こんにゃく	1 個	
調 味 料	二番だし	5 カップ	
	味噌	80 g	
	みりん	少々	

\*地産地消の具が  
多く薄味で豚汁  
にしては上品な  
印象です。  
味噌は手づくり  
味噌を使用しま  
しました。



### あったか豚汁のアンケート

	質 問 内 容	はい	いいえ
1	見た目に(色合い)「おいしそう」ですか？	12	0
2	食べた後は身体が暖まりましたか？	12	0
3	味は「濃過ぎ」ましたか？	2	10
4	具は「柔らかすぎ」ましたか？	2	10
5	何が「隠し味」になっているか解かりましたか？	6	6
6	また「食べたい」と思いますか？	11	1
7	「郷土料理」にしたいといますか？	11	1
8	この料理は「おいしかった」といえますか？	11	1
9	「作ってあげたい」or「作ってもらいたい」と思いますか？	12	0

\*非常に評判の良いアンケート結果を得ました。冬の郷土料理として是非伝承していきたい料理の一品です。

## 昔ながらの鶏てん

( レシピ No.24 )

( 4人分 )

	材 料	分 量	作 り 方
主 材 料	鶏肉	270 g	① 鶏肉を厚さ5・6mmに切る。 ② 肉に下味をつける。(指でよく揉む) ③ 溶き卵に肉を加えて混ぜる。 ④ 下味に浸けた肉を片栗粉に馴染ませる。 ⑤ 油でカラッと揚げる。
	副 材 料	卵 小麦粉 片栗粉 揚げ油	
調 味 料	下味用 (醤油)	小さじ2	
	(酒)	小さじ2	
	薬味	少々	

\*隠し味が良く効いて弁当のおかずや酒の肴にもうってつけです。

\*大きさは一口大でカラッと揚がり簡単かつボリューム満点です。

\*夕食のおかず迷ったらボリューム満点の主菜です。

\*子供にはトマトケチャップ、大人には練りからしを添えても好評です。



### 昔ながらの鶏てんのアンケート

	質 問 内 容	はい	いいえ
1	見た目に(色合い)「おいしそう」ですか？	10	2
2	鶏てんの「衣はもっと厚い」方が良かったですか？	2	10
3	下味は塩分が「濃過ぎ」ましたか？	1	11
4	何が「隠し味」になっているか解かりましたか？	6	6
5	また「食べたい」と思いますか？	12	0
6	「郷土料理」にしたいと思いますか？	11	1
7	この料理は「おいしかった」といえますか？	11	1
8	「作ってあげたい」or「作ってもらいたい」と思いますか？	11	1

\*衣の厚さも丁度良く、おいしい鶏の味を再認識しました。郷土料理として「作ってあげたい」or「作ってもらいたい」伝承料理として申し分のない一品でした。

さくら餅 ( レシピ No.25 )

(4人分)

	材 料	分 量	作 り 方
主 材 料	餅米	2 カップ	① 餅米は60分まえに研いで置く。 ② 厚手の鍋に研いだ餅米と餅米の110%増し の水を入れ砂糖と食紅も加える。
	粒あん (市販品)	35~40個分	
副 材 料	塩漬の桜の葉	40 枚	③ 火にかけ、沸騰してきたら弱火にして10分位 むらす。 ④ 市販の“あん”は作る個数に応じて前もって丸 めておく。
	食紅	少々	
調 味 料	砂糖(市販品)	大さじ 1	⑤ ご飯を潰さないように手の平で押さえるよう に広げて“あん”を包む。
			⑥ “あん”を包んだら、その上から型良く桜の葉 で包む。

- \* ご飯さえ炊き上  
がって30分  
もあれば4-5人  
分は出来ます。
- \* 少し小さめに、  
飯をつぶさない  
ようにすると上  
品に見えます。
- \* 自宅で簡単に作れ  
ます。



さくら餅

	質 問 内 容	はい	いいえ
1	見た(色合い)「おいしそう」でしたか?	14	1
2	ご飯が「硬過ぎ」ましたか?	1	14
3	1個の大きさは「大き過ぎ」ましたか?	0	15
4	1個あたりの“あんの量”は「多過ぎ」ましたか?	2	13
5	桜の葉の塩加減は「濃過ぎ」ましたか?	1	14
6	2個目を「食べたい」と思いましたか?	12	13
7	「郷土料理」にしたらよと思いますか?	15	0
8	この料理は「おいしかった」と思えますか?	15	0
9	「作ってあげたい」or「作って貰いたい」と思えますか?	14	1

- \* 好評な出来上がりで、初めての方も出来映えにびっくりしていました。
- \* 全員の「郷土料理」にしたらよいの回答で郷土料理として早く定着しそうです。
- \* 多数の回答が「作ってあげたい」or「作って貰いたい」で伝承していきたい一品です。

## 納豆もろみ

( レシピ No.26 )

	材 料	分 量	作 り 方
主 材 料	納豆	大 3 パック	① 人参と生姜は3~4cmの千切りにします。 ② 調味料を鍋に入れて一度煮立ててアルコールを飛ばしておきます。 ③ ②が熱い中に「米麴」を砕いて入れます。 ④ ③が冷めたら納豆・人参・生姜を加え混ぜ合わせます。
	米麴	500 g	
副 材 料	塩昆布	100 g	
	人参	300 g	
	生姜	120 g	
調 味 料	醤油	1 カップ弱	
	みりん	1 カップ弱	
	酒	1 カップ弱	
	蜂蜜	大きじ 3	

- \*すぐたべても美味しいが麴を使っているので2-3日で食べ頃になります。冷蔵しておけば半月位は日持ちします。
- \*主材料は勿論のこと副材料と調味料で味味の深いもろみとなります。



### 納豆もろみのアンケート

	質 問 内 容	はい	いいえ
1	納豆特有の「香りがきつ過ぎ」ますか？	0	16
2	この「納豆もろ味」なら食欲が増しそうですか？	15	1
3	具材の量を「増やした方」が良かったですか？	8	7
4	レシピをみて「隠し味」がなにかすぐ分かりましたか？	7	8
5	「炊き立てご飯」で食べたら美味しいだろうと思いますか？	14	0
6	「調味料の多い」のに驚きましたか？	6	8
7	「郷土料理」にしたらよいと思いますか？	16	0
8	この料理は「おいしかった」と思いますか？	16	0
9	「作ってあげたい」or「作って貰いたい」と思いますか？	16	0

\*全員が「郷土料理」にしたらよい、「作ってあげたい」or「作って貰いたい」と回答しています。

\*全員が「おいしかった」と回答しています。大村特産の黒田五寸人参を使っているのは是非多くの家庭でおふくろの味の伝承料理として育て上げたい一品です。



## ひろうす（飛龍頭）煮物

（ レシピ No.27 ）

（4人分）

	材 料	分 量	作 り 方
主 材 料	ひろうす	8 個	① ひろうすに熱湯を廻しかけて油ヌキをする。 ② ひろうすを煮汁で煮る。 ③ 二番だしでひと煮立ちさせたらみりんを入れ 5-6 分煮る。
副 材 料	小松菜 or ほうれん草 二番だし	150 g 2 カップ	
調 味 料	みりん 醤油	大さじ 2 大さじ 2	
			④ 醤油を加え、煮汁が 1/3 位になるまで煮る。 ⑤ 小松菜 or ほうれん草を茹でる。 ⑥ 小松菜 or ほうれん草はサッと煮る。 ⑦ 器にひろうすと小松菜 or ほうれん草を盛り合わせ煮汁をかける。

\*ひろうす（飛龍頭）は揚げ豆腐の一種で関東地方ではガンモドキとも言っております。

\*揚げ豆腐と違って野菜が入っているのが好評の原因かもしれません。



### ひろうす（飛龍頭）の煮物のアンケート

	質 問 内 容	はい	いいえ
1	見た目に（色合い）「おいしそう」ですか？	0	16
2	「飛龍頭」の具材が数種類も入っているのをご存知でしたか？	15	1
3	レシピをみて「隠し味」がなにかすぐ分かりましたか？	8	7
4	味は「濃過ぎ」ませんか？	7	8
5	揚げ物なのに「しつこくない」のは何故か分かりましたか？	14	0
6	「郷土料理」にしたらよいと思いますか？	6	8
7	この料理は「おいしかった」と思いますか？	16	0
8	「作ってあげたい」or「作って貰いたい」と思いますか？	16	0

\*見た目と相違して全員が「おいしかった」、「作ってあげたい」or「作って貰いたい」と回答しています。料理は目映りも重要な要素なので色彩に改良を加えて喜んで伝承したい料理に育てていきたいと痛感しました。

## 水菜のからし和え

( レシピ No.28 )

(2人分)

	材 料	分 量	作 り 方
主 材 料	水菜	100 g	① みずな 100 g をサッと茹でる。 ② 茹でた水菜を良く絞ってから 4・5 cm に切る。 ③ 練りからしと醤油を良く溶いてから味をみる。 ④ からしの辛味は好みに合せる。 ⑤ ② と和える。
副 材 料	練りからし	少々	
調 味 料	醤油	大さじ 1	

\*大村では自家用に水菜を栽培している家庭が多くあります。

\*簡単な一品で手早くできるのがとりえです。

\*水菜のシャキ、シャキ感を引き立てるのは練りからしです。



### 水菜の辛し和えのアンケート

	質 問 内 容	はい	いいえ
1	この料理を食べたことがありますか？	3	12
2	見た目に(色合い)「おいしそう」ですか？	16	0
3	家族が少なくとも「手軽に出来る」ので気に入りましたか？	16	0
4	「さっぱりした味」になっていましたか？	16	0
5	芥子が「ピリツ」とし、辛過ぎましたか？	2	13
6	「郷土料理」にしたらよいと思いますか？	12	5
7	この料理は「おいしかった」と思いますか？	14	1
8	「作ってあげたい」or「作って貰いたい」と思いますか？	13	1

\*殆どの方が「おいしそう」、「手軽に出来る」、「さっぱりした味」と絶賛しています。また、「おいしかった」、「作ってあげたい」or「作って貰いたい」と回答しています。評判がいいので是非郷土料理として伝承していきたいと思います。

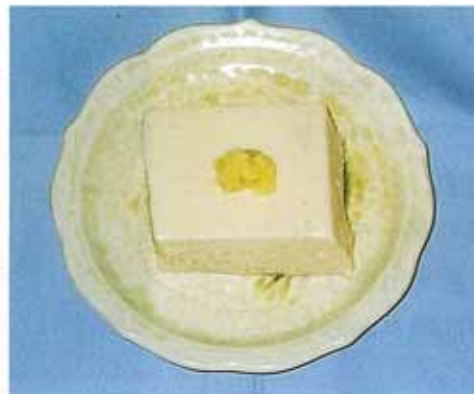
## ピーナツ豆腐

( レシピ No.29 )

(4人分)

	材 料	分 量	作 り 方
主 材 料	炒りピーナツ	1 カップ	① 炒りピーナツに6カップの水を加えながらミキサーにかけ布でもみながら漉す。 ② 鍋に①で漉した汁と澱粉、砂糖を良く混ぜて火にかけて中火で20～30分程度、弾力がでるまで練り、パットに流す。(冷えれば固まる) ③ 固まったら適当な大きさにカットし盛り付けをする。
	水	6 カップ	
副 材 料	澱粉	1 カップ	
	砂糖	大きじ2	
調 味 料	おろし生姜	少々	

\*器に盛り付けしたピーナツ豆腐はおろし生姜やわさびなどを載せ、醤油または酢醤油あるいは酢味噌がおいしいですよ。盛夏の夕食等には冷たいビールが欲しくなりそう。。。。。



### ピーナツ豆腐のアンケート

	質 問 内 容	はい	いいえ
1	料理名をご存知でしたか?	14	3
2	この料理を食べたことがありますか?	14	2
3	見た目に(色合い)「おいしそう」ですか?	14	2
4	たれは「甘い方」が良かったですか?	16	0
5	この料理は「おいしかった」ですか?	16	0
6	「郷土料理」として普及したいと思いますか?	16	0
7	「作ってあげたい」or「作って貰いたい」と思いますか?	16	0

\*アンケートの結果に現れているように殆どの方がマスターしたように思われます。

\*特別なPRをしなくとも普及するような印象を受けました。

#####

## 会 員 の 声

#####

- 大村にある「郷土料理」は手軽に入手できるものが多く、食材が新鮮で豊富にあることを実感しております。ただし、大村湾で獲れる海産物は種類、量ともに日常の食卓に乗りにくくなっているようです。また、集会の度に笑顔で親睦を深めることができたことに感謝しています。 濱口洋子
- 「傘寿すぎ 心ときめく 料理教室」に感謝します。 増本昭江
- 「郷土料理」の集いは毎週、楽しみにしていました。同じ料理をもっと工夫して一品でも多く我が家の食卓に出したいものです。 山口幸子
- 「郷土料理」の集いのおかげで毎回楽しくできました。先生方には分かりやすく親切に教えていただき感謝しています。おかげさまで知識の範囲が広がりました。本当にありがとうございました。 山口梅代
- 「郷土料理」のおいしさ、すばらしさを再認識させられました。 坂根福代
- ひとり暮らしゆえ、料理の楽しさや美味しさを忘れていました。沢山のことを教えていただき感謝しています。 中川寿子
- 「大村寿司」はしっかり自分のものになりました。途中からの参加で知らない人ばかりだったのに、すぐ仲間に入れてもらい楽しくできたことに感謝しています。「大村黒田五寸人参」の柔らかく甘いすばらしい食材を再認識しました。「郷土料理」は古いものではなく、私たちがこれから作り上げていくことも大事だと感じました。この集いに参加できたことを感謝しています。これからも「我が家で作りたい」と思う料理は、①味噌、②納豆もろみ、③ピーナツ豆腐等です。 植木田あさ子
- 「料理」のレパートリーが増え、その上皆さんとお友達になれてすごく楽しい集会でした。 西田鈴子
- 「郷土料理」の日が楽しく、毎回待ち遠しく感じていました。 光富士綾子

- 大村には新鮮ですばらしい食材と料理方法があると改めて思いました。お友だちとの集会には「郷土料理」を自慢してみたいと思います。 中牟田愛子
- 「郷土料理」の良さを改めて認識し、伝えなければ・・・と思うようになりました。 麻生ハルヨ
- 「減糖・減塩」も「だし次第」と思うようになりました。 竹中信子
- 今まで「目分量」で作っていましたが今は、計量カップを使うようになりました。新鮮な地産の野菜と身体のために減塩・減糖の大切さを痛感しました。「郷土料理」を覚えられたことを幸せに思います。早速我が家で大村寿司を作りました。菅好子
- 毎回の昔ながらの料理はとてもためになりました。我が家の味として取り入れ子供たちにも伝えていこうと思っています。 中野美津子
- 若い人の仲間に入れてもらって関節痛も忘れるほど毎回楽しみにしていました。知り合いに作ってあげて「郷土料理」を我が家の味にしたいと思います。 光富士和子
- いろいろな『郷土料理』を学ぶ機会に恵まれ、知り合いの輪も広がり「伝承クラブ」に参加して幸せでした。感謝しています。 西田由美子
- 料理をしている内に母親の料理を思い出しました。娘にしっかりと伝承しようと思っています。 百木美津子
- 柴田伝承クラブにて指導の名目で一緒に勉強させていただきました。皆様の郷土料理に対する旺盛な意欲を感じました。これからも多くの方々に郷土料理を伝承していけますように期待しております。

食生活改善協議会      中野良子・福田ユリ子・前田貴和

## 会 員 名 簿

No.	氏 名	No.	氏 名	No.	氏 名
1	濱 口 洋 子	7	麻 生 ハルヨ	13	増 本 昭 江
2	坂 根 福 代	8	山 口 梅 代	14	西 田 由 美 子
3	山 口 幸 子	9	中 川 寿 子	15	中 野 美 津 子
4	光 富 士 綾 子	10	中 牟 田 愛 子	16	植 木 田 あ さ 子
5	西 田 鈴 子	11	光 富 士 和 子	17	竹 中 信 子
6	百 木 美 津 子	12	菅 好 子		



発 行 者    郷土料理復活伝承クラブ  
 クラブ代表者    濱 口 洋 子  
 住 所            856-0031  
                     長崎県大村市三城町 1 2 3 9 - 6  
 印刷会社    侷川崎印刷

