

うちの郷土料理

次世代に伝えたい大切な味

九州・沖縄 地方

福岡県
佐賀県
長崎県
熊本県
大分県
宮崎県
鹿児島県
沖縄県

九州地方

福岡県

大陸の文化を
いち早く取り入れた、
海外交易の玄関口



奈良時代から海外交易拠点が置かれ、中国大陸や朝鮮半島と交流を重ね、食文化も異国からの影響を受けている。福岡市の寺の開祖は中国で修業し、現地で覚えたうどんやまんじゅうなどと製粉技術を全国各地に広めたという。白い濃厚な鶏ガラの出汁で煮る郷土料理「若鶏の水炊き」は、100年以上前、中国の鶏がらスープや西洋のコンソメをヒントに考え出された。玄界灘で獲れたサバを糠味噌で煮た「ぬかみそ炊き」は小倉城主細川忠興も愛した料理。海藻のエゴノリを煮溶かしてつくる「おきゅうと」は、今でも日常的に食されている。全国に知られる「ゆずごしょう」は、山伏の保存食から生まれた伝統の香辛料である。

※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の福岡県の郷土料理全品はこちらよりご確認ください。



画像提供元：中村学園大学栄養科学部

「筑前煮」とも呼ばれる代表的な郷土料理

がめ煮



レシピムービー

主な伝承地域：福岡県全域

レシピ提供元：中村学園大学栄養科学部

方言の「がめくりこむ（寄せ集める）」からこの名になった。がめ煮は、昔から正月や祭り、祝い事によくつくられている。一方、具たくさんで栄養バランスも良いため、普段のおかずにも人気。全国で福岡県は鶏肉とごぼうの消費量が多く、がめ煮の影響といわれている。

材料（4～5人分）

鶏もも肉	250～300g	【A】	
ジャガイモ（又はさといも）	300g	醤油	25～30cc
にんじん	80g	塩	4～5g
茹でたけのこ	100g	みりん	30cc
干しいたけ	10g（3～4枚）	砂糖	20～30g
こんにゃく	100g	油	大さじ1～2
いんげん（又は絹さや）	20g	好みに針しょうが	15g
出汁	2カップ		

つくり方

1. 鶏肉は一口大に切る。
2. ジャガイモ、にんじん、たけのこ、こんにゃくは乱切りにし、たけのこはこんにゃくは下茹でする。
3. しいたけは戻して半分に切り、いんげんは筋をとり、色よく塩茹でして4～5cm長さに切る。
4. 鍋に油を熱し、鶏肉を軽く炒め、2としいたけを入れてさらに炒める。
5. 4に出汁とAを加え、野菜に火が通るまで煮る。
6. 5にいんげんを加えて器に盛る。針しょうがを天盛りにしても、具をとり合わせて串に刺してもよい。



5. 出汁と調味料を入れたら、野菜に火が通るまで煮る。

※こんにゃくは手綱、または、かのご切りにすると見た目がよい。



画像提供元：中村学園大学栄養科学部

古くから伝わるさわやかな酢の物

あちやら漬け

主な伝承地域：福岡地方

レシピ提供元：中村学園大学栄養科学部

安土桃山時代から江戸時代初期の南蛮貿易で伝わったといわれている。昔からお盆に、お供えや客料理としてつくられてきた。白うりやにんじん、れんこん、きくらげなど歯ごたえのある食材を、赤とうがらし入り合わせ酢で和えるもので、今では家庭の常備菜として親しまれている。

材料（4人分）

白うり (又はきゅうり).....	200g (2本)	【A】 酢.....	7cc
なす.....	100g (1本)	出汁.....	30cc
れんこん.....	100g	塩.....	3～4g
にんじん.....	50g (1/2本)	砂糖.....	20g
きくらげ.....	10g		
しそ.....	5g		
しょうが.....	10g		
赤とうがらし.....	7g (1本)		

つくり方

1. Aと赤とうがらしを合わせ、煮立てて冷ます。
2. 白うりは縦半分に切って種を出し、薄切りして塩もみする。なすも薄く切って塩もみする。
3. れんこん、にんじんは薄切りにして下茹でし、水切りして冷ます。
4. 2の白うりとなすは水洗いして水気を切り、きくらげは水で戻して千切りにし、3とともに1に漬ける。



素朴で懐かしい味わい

かぼちゃのだんご汁



レシピムービー

主な伝承地域：豊前市

レシピ提供元：中村学園大学栄養科学部

450年前にポルトガルから伝わったという、日本で一番古い歴史を持つ「三毛門かぼちゃ」の産地、豊前市などでつくられてきた。食料が不足していた戦中戦後は、かぼちゃのだんご汁が貴重な栄養源だった。かぼちゃの甘みが美味しく、今でも親しまれている。

材料（4人分）

【A】 小麦粉.....	250g	かぼちゃ.....	600g
塩.....	1g	しいたけ.....	3枚 (20g)
水.....	125cc	いりこ(煮干し).....	30g
		水.....	4カップ
		砂糖.....	10g
		味噌.....	40～60g
		青ねぎ斜め切り.....	10g

つくり方

1. いりこは頭と内臓を取って水を加え、しばらく煮て出汁を取り、いりこを取り出す。
2. Aの小麦粉に塩と水を入れて混ぜ、まとまったらよくこね、耳たぶくらいの固さになったらラップをかけて30分置く。
3. かぼちゃは種とワタを除き、一口大に切る。しいたけは2～4等分する。
4. 1のいりこ出汁で3を煮て、2をちぎりながら加え、砂糖と味噌を入れて味を調え、だんごに火が通るまで煮る。
5. 器に盛り、青ねぎを散らす。



2. 小麦粉に塩と水を加えて混ぜ、まとめる。



4. 寝かせておいただんごの生地をちぎって加える。

九州地方

佐賀県

海と平野で育まれた
農林水産業と華やかで
多彩な文化



北は玄界灘、南は有明海と二つの海の恵みを受ける。

世界有数の漁場である玄界灘は、江戸時代から戦後にかけて捕鯨業で栄え、今はタイをはじめ様々な魚種が水揚げされる。

沿岸各地の秋祭り“おくんち（くんち）”では料理が振る舞われ、メインの豪勢な「あら（クエ）の姿煮」や

土産にする「栗おこわ」など様々。広大な干潟が広がる有明海は海苔が有名。

珍しい姿の魚介が獲れ、「むつごろうの蒲焼」や「わらすぼのみそ汁」などがつくられる。

古くから稲作が盛んな佐賀平野は、農業用水路が発達し、様々な淡水魚が獲れ、「ふなんこぐい」など川魚料理が残る。

山地では 300 年以上も干し柿作りが続き、「干し柿なます」がある。

※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の佐賀県の郷土料理全品はこちらよりご確認ください。



画像提供元：伊万里市食生活改善推進協議会

秋祭り「おくんち」に欠かせない

栗おこわ

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：すこやか食卓・さが

お祝いや行事につくられることが多い。特に九州北部の五穀豊穡を祝う祭り、おくんち（くんち）には栗おこわをお供えし、客にふるまう習わしがある。「勝つ」に通じる縁起の良さから、保存食である乾燥させた栗「かち栗」を使うこともあるという。

材料（4 人分）

もち米	400g	小豆	80g
栗	300g	塩	少々

つくり方

1. もち米は洗って一晩水につける。
2. 栗は鬼皮と渋皮をきれいにむいて水にさらしておく。小豆は茹でこぼし、再び水を入れて固めに（八分通り）茹でる。
3. 1 のもち米をザルに上げ、2 と塩を混ぜる。
4. 蒸し器にぬらして絞った蒸し布を広げ、3 を入れて真ん中をくぼませ、蒸し布で包み、強火で蒸し、途中 2 回ほど水 1/4 カップ弱を米に振りかけ、打ち水をする。30 分ほどしたら少しつまんで食べてみて、固いようならさらに蒸す。

※打ち水のために蒸し布を広げるときなど、やけどに注意。

※蒸し器の水量が少なくなったら足す。



画像提供元：一般社団法人 有田観光協会

かけるものでおかずにもスイーツにもなる

呉豆腐のごま醤油かけ

主な伝承地域：有田町

レシピ提供元：すこやか食卓・さが



画像提供元：旅館あけぼの

季節の素材で一年中つくられる

いかのかけ和え

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：すこやか食卓・さが

普通の豆腐は豆乳をにがりで固めたもの。こちらは葛などのでんぷん、ゼラチンで固めるため、もっちりしたプルプルの食感で光沢もある。酢味噌をかけても合い、黒蜜やきなこをかければヘルシーなスイーツにもなる。普段の食事だけではなく、行事の時にもつくられている。

材料（4人分）

葛粉	40g	【A】	
水	40cc	出汁と醤油	各大さじ2
豆乳	2カップ	すりごま	少々
牛乳	1と1/2カップ		
塩	小さじ1/5		
ゼラチン	大さじ1と1/3		

つくり方

1. ゼラチンは倍量の水（分量外）に振り入れてふやかす。
2. 葛粉は分量の水でよくとかし、豆乳と牛乳を合わせて火にかけ、かき混ぜながらとろみがつくまで煮て塩を加え、1を加えて煮とかし、型に入れて冷やし固める。
3. 2を切り分けて器に盛り、Aを合わせてかける。

※ゆずの皮、木の芽、茹でた菜花など季節のものをあしらうのもおすすめ。

ふだんの食卓から、祝い事の席、祭りや人の集まりなどにもよく登場する。季節や地域などによって材料は変わる。酢じめにしたサバやイワシ、アジなどの青魚もよく使われる。酢味噌にゆずこしょうやしょうがを加え、アレンジすることもある。

材料（4人分）

イカ	100g	にんじん	20g
だいこん	150g	いり白ごま	大さじ1
きゅうり	100g	味噌・砂糖・酢	各大さじ1

つくり方

1. イカはわたをとって茹で、短冊に切る。
2. だいこん、きゅうり、にんじんはそれぞれ1cm幅の短冊切りにし、塩少々をまぶして揉み、水気を絞る。
3. すり鉢でごまをよくすり、味噌、砂糖、酢の順に加え、丁寧にすり混ぜ、1と2を和える。

九州地方

長崎県

日本の食の玄関口

現代の食文化のはじまりの地



島と半島、岬が多く、複雑に入り組んだ海岸線の長さは全国2位。内陸部は平坦地が少なく、山や丘陵地が多く、海の幸と山の幸に恵まれる。食文化は、海外の料理などの文化が流入して大きく発展。

古くは中国やポルトガルとの交易があり、鎖国の江戸時代では、出島でオランダから文化が伝わり、

新しい食材や料理の玄関口になっていた。特に砂糖の伝来は日本の食文化に大きな影響を与えた。

その代表的なものは「豚の角煮」。中国の東坡肉(とんぽーる)が卓袱料理(しっぽく)の東坡煮(とうばに)になり、今の形になった。

長崎では原型に近く、今も皮つきバラ肉を煮込む。

他にも、フリッターから「長崎天ぷら」、シチューから生まれた「ヒカド」などがある。

※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の長崎県の郷土料理全品はこちらよりご確認ください。



さつまいもでとろみ付けするのが特徴

ヒカド



レシピムービー

主な伝承地域：長崎市

レシピ提供元：長崎市(第三次長崎市食育推進計画)

1600年代の初期から伝わり、江戸中期の料理本にも紹介されている。当時のポルトガル人が食べるシチューを地元の食材を使ってアレンジし、今の形になった。家庭でもつくられる一方、長崎のコース料理である卓袱料理(しっぽく)の一品にもなっている。

材料 (4人分)

ブリ	80g	小ねぎ小口切り	10g
鶏肉	80g	出汁としいたけの戻し汁を合わせて	3と1/2カップ
だいこん	80g	【A】	
にんじん	40g	塩と酒	各少々
さつまいも	80g	【B】	
干しいたけ	4g	塩	小さじ1/5
すりおろし用さつまいも		薄口醤油	小さじ1
(皮をむいて水に浸す)	60g	酒	大さじ1

つくり方

1. ブリは1.5cm角に切り、Aで下味をつける。
2. 鶏肉は1.5cm角に、だいこんとにんじんは1cm角に切る。干しいたけは水で戻して石づきを取り、1cm角切り。戻し汁はとっておく。
3. さつまいもは皮つきのまま1.5cmに切り、1のブリは湯通しする。
4. すりおろし用さつまいもは、すりおろす。
5. 鍋に出汁としいたけの戻し汁を合わせ、2を加えて火にかけ、煮立ったらアクを取り、角切りのさつまいもを加える。
6. 5にブリを加え、Bで味を調え、4を入れて混ぜ、とろみがついたら火を止めて器に盛り、小ねぎを散らす。



6. すりおろしたさつまいもを加えてとろみをつける。



中華鍋一つでつくれる栄養たっぷりの麺料理

ちゃんぽん

主な伝承地域：長崎県

明治時代、中華料理店で留学生に安くて栄養のあるものを食べさせようと、鍋で肉の切れ端や野菜などたっぷりの具を炒め、中華麺を入れて濃い目のスープで煮込んだのが始まり。簡単で美味しく栄養も豊富と家庭でもつくられ、県を代表する料理の一つになった。



材料（2人分）

豚肉	80g	【A】	
むきエビ	80g	オイスターソース	小さじ2
イカ	80g	鶏ガラスープの素	大さじ1
アサリ	80g	酒	大さじ1
かまぼこ	30g	砂糖	大さじ1/2
にんじん	30g	塩	小さじ1/2
キャベツ	100g	水	2カップ
もやし	100g		
しいたけ	2〜3枚		
長崎ちゃんぽんの麺			
（市販品）	2袋（2人前）		
油	適量		

つくり方

1. 材料はそれぞれ食べやすい大きさに切り、Aは混ぜ合わせておく。
2. 湯を煮立てて麺を茹で、ザルに取る。
3. 中華鍋に油を入れて強火で熱し、豚肉、エビ、イカ、アサリを炒め、色が変わったら、野菜を入れて軽く炒め、Aを入れて煮立て、麺を入れて煮込む。



さっぱりしてごはんによく合い、名物に

レモンステーキ

主な伝承地域：佐世保市

戦後まもない佐世保では、米海軍基地ができてステーキを食することが流行していた。そんな中、日本人の口に合うステーキをと考え出された。レモン果汁入り醤油ベースのソースを、焼き上がる直前の薄めの肉にかけると大好評となり、今や県内外の人気料理になっている。

材料（4人分）

牛ロース肉薄切り	300g	【A】	
油	大さじ1	すりおろしたまねぎ	約1/6個分
		すりおろしにんにく	1かけ分
		醤油	大さじ4
		レモン果汁	1/4カップ
		黒こしょう	適量

つくり方

1. Aを合わせてレモン醤油ソースをつくらせておく。
2. フライパンに油を入れ、強火で肉の片面をさっと焼く。あれば鉄板やグリルプレートでもよい。
3. 片面に火が通ったらレモン醤油ソースを入れ、肉の両面を強火で焼く。このとき、火を通しすぎないように注意する。
4. 皿に盛り、好みで黒胡椒をふる。

※レモンの薄切りを添えてもよい。

※地元ではごはんと一緒に食べるおかずとされている。肉を食べ終わった後のプレートにごはんを入れ、肉汁とソースをからめて食べる人が多い。

九州地方

熊本県

自然に恵まれた火の国の 地域色豊かな食文化



北東部に阿蘇山、西部に有明海や八代海（不知火海）、そして天草諸島がある。

江戸時代、武将加藤清正が治め、その影響は食文化にも多く残る。

馬肉の生産量日本一で「馬刺し」はご馳走として定着するが、加藤清正が朝鮮出兵の折、馬を食べたことが馬肉文化の始まり。

地域や家庭ごとに特色がある「だご汁」は、粉を練っただごとごぼうやだいこん、にんじんなど野菜を煮て、味噌や醤油で調味した郷土料理。

有名な「からし蓮根」は明治維新まで門外不出であった。



※農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」に掲載の熊本県の郷土料理全品はこちらよりご確認ください。



画像提供元：尚絅大学生活科学部 守田 真里子氏

明治維新までは門外不出の味

からし蓮根



レシピムービー

主な伝承地域：熊本地域

レシピ提供元：「くまもとのふるさとの食レシピ集 上巻」(熊本県)

病弱だった藩主細川忠利が「からし蓮根」を常食し、剛健になったと伝わる。また、その断面が細川家の家紋に似ていることから、製造方法が秘伝とされた歴史がある。れんこんには増血作用があり、からしには食欲増進効果があるため、薬食同源の料理ともいえる。

材料（7～9 本分）

れんこん	7～9本(約1kg)	ウコン(ターメリック/カレー粉にも使われる黄色のスパイス)	少々
麦味噌	500g	水	350cc
粉からし	20～23g	揚げ油	適量
小麦粉	300g		

つくり方

1. れんこんはたわしなどで、皮をきれいに洗う。
2. 鍋にたっぷりの湯を煮立て、れんこんを入れて 10～13 分固めに茹で、ザルに取って冷ます。
3. ボウルに麦味噌と粉からしを入れてよく混ぜ合わせ、れんこんを立てて入れ、回すようにして全部の穴から味噌があがってくるまで詰め、余分な味噌は取り除き、ザルに立てて 6～7 時間置く。
4. 小麦粉とウコンを水でとき、固めの衣をつくる。
5. れんこんをきれいにふき、れんこんの中心より少し上に竹串を刺して衣の中に入れ、全体に衣をつけ、約 180 度に熱した油に入れてじっくり揚げる。

※揚げ油の温度は 180 度以上にならないように注意する。