



干したけのこ独特の食感と風味が好まれる

山するめのきんぴら

主な伝承地域：人吉・球磨・阿蘇地域など

レシピ提供元：「くまもとふるさと食の名人」(熊本県地産地消サイト)

干したけのこは、たけのこを縦に切って内側の節を落として茹で、ゆっくり天日干した昔ながらの保存食。干されている三角形のたけのこがスルメのように見えるため、山するめと呼ばれる。乾物なので一年中使え、重宝されてきた。シャキシャキコリコリとした食感と味わいで、生のたけのことは違う魅力がある。

材料（6～7人分）

干したけのこ	150g	みりん	大さじ1
千切り干しきくらげ	30g	薄口醤油	100cc
濃いめの出汁	5カップ	酒	大さじ1
砂糖	50g	塩	小さじ1/2

つくり方

1. 干したけのこは柔らかく茹でて戻し、約8cm長さの千切りにする。
2. 濃いめの出汁でたけのこを煮て、砂糖、みりん、薄口醤油の順に入れ、酒と塩を加えて味を調え、煮汁が少なくなってきたら干しきくらげを加えてさらに煮含める。

※きくらげは水に戻さず、煮汁が少なくなってから加えると歯ごたえが残る。
※ごぼうやしいたけを油で炒めて、干したけのこ、にんじん、こんにゃくを加えて味付けするつくり方もあり、地域や家庭によって様々なバリエーションがある。



素材のうま味がとけ出した優しい味

つぼん汁



レシピムービー

主な伝承地域：人吉球磨地域

レシピ提供元：「くまもとのふるさと食のレシピ集 下巻」(熊本県)

会席膳の「壺の汁」が変化して「つぼん汁」になった。もともとは秋祭りの料理だったが、いつしか正月や祝い事でもつくられ、今は日常でもつくられている。祝い事の場合、具材は奇数の7種類か9種類にし、赤飯と煮しめを組み合わせる。そして煮しめの材料の切れ端を無駄なく使い、つぼん汁がつくられた。

材料（10人分）

地鶏肉	300g	焼き豆腐	1丁
干しいたけ	10枚	水	10カップ
さといも	8個		
ちくわ	2本	【A】	
こんにゃく	1枚	淡口醤油・醤油	各1/4カップ
にんじん	1本	酒	少々

つくり方

1. 干しいたけは水で戻しておく。
2. さといもは皮をむき、材料はすべて同じ大きさのサイコロ状に切る。
3. 鍋に水を入れ、にんじんと焼き豆腐以外の材料を加えて火にかけ、アクを丁寧にとりながら煮る。野菜が少し煮えたらにんじんを加え、材料がやわらかくなるまで煮てAを加え、最後に焼き豆腐を入れて味を調える。



2. ちくわはサイコロに切り、他の材料も同様に切る。



3. 材料がやわらかく煮えたら調味料を加える。

九州地方

大分県

暮らしのなかで育まれた
“おんせん県”の味覚



県土の約7割を林野が占め、山々が連なり「九州の屋根」と呼ばれる。鶏肉消費量は全国トップクラスで、鶏肉を揚げた天ぷら「とり天」、江戸時代から伝わる鶏肉とごぼうの混ぜごはん「鶏めし」など様々な鶏料理がある。古くから麦などの栽培が盛んで粉食文化が根付き、名前の由来は平安時代という菓子「やせうま」や「だんご汁」など今も親しまれる。豪勢な「鯛麺」は、タイを丸ごと煮込み、うどんを加えた行事食である。また、西洋文化の影響も受け、くちなしの実で米飯を黄色く染める「黄飯（おうはん）」はスペインのパエリアが原型という説がある。

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



風味よいタレを絡めた刺身は絶品

りゅうきゅう



レシピムービー

主な伝承地域：南部沿岸部

レシピ提供元：「次代に残したい大分の郷土料理」

そもそも琉球の漁師に教えてもらったなどの説がある。味がよく保存食としての一面もあり、今や県を代表する郷土料理に。地元では刺身をとったあとの切れ端や余った刺身でもよくつく。ごはんに乗せて食べるのも美味しいが、お茶漬けも違った味わいが楽しめる。

材料（5人分）

ブリ刺身用さく		【A】	
（アジ、ハマチ、タイなどでも）	適量	醤油・砂糖・酒	各100cc
いりごま	適量		
小ねぎ小口切り	適量		

つくり方

1. いりごまをすり鉢でよくすり、Aを加えてすり混ぜ、タレをつくる。
2. ブリを刺身に切り、1に漬けてしばらく置き、器に盛って好みでタレを少しかけ、小ねぎを散らす。



1. ごまをよくすりつぶしたら、調味料を加えて混ぜる。



2. ブリを刺身に切る。

※タレに好みでみょうがや青じそ、わさびなどを加えてもよい。

※刺身に加えて、食感が似ているこんにゃくを入れることも、稀にある。



下味のついた鶏肉にサクとした衣がよく合う

とり天

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：「今こそ作ってみたいおおいたの郷土料理」

鶏肉をよく食べることで知られる大分県で、から揚げと並ぶ人気の「とり天」。昭和初期、レストランで女性客は骨付き鶏のから揚げは食べにくかうと、鶏肉を小さく切って天ぷら風に揚げたのが始まり。これが評判になり、家庭でも飲食店でも定番料理になった。

材料（4人分）

鶏もも肉	400g	醤油	大さじ1と 1/3
小麦粉(薄力粉)	50g	砂糖	大さじ1/2
卵	1/2個	揚げ油	適量
水	適量	つけ合わせ(キャベツ、トマト、かぼす	
すりおろしにんにく	少々	などを適量)	

つくり方

1. 鶏肉は一口大に切ってポリ袋に入れ、にんにくを入れて手で揉み、醤油と砂糖を加えてさらに揉み込む。
2. ボウルに卵と水大さじ4～5を混ぜ、小麦粉を加えて箸でさっと混ぜ、衣をつくる。
3. 2に1の鶏肉を入れて軽く混ぜ、175～180度に熱した油に衣のついた鶏肉を入れ、美味しそうなきつね色になり、膨らんだようになるまで揚げる。
4. つけ合わせとともに器に盛る。

※好みで練がらしと酢醤油、ポン酢などを添える。



小麦粉を薄くといて焼いた素朴なおやつ

じり焼き



レシピムービー

主な伝承地域：豊後大野市

レシピ提供元：「次代に残したい大分の郷土料理」

「ゆるい」を方言で「じりい」というため、生地がゆるいので「じり焼き」、また「じりじり焼く」からともいわれる。昔はおやつのほか農作業時の軽い食事にもなっていた。今でも家庭でつくられており、昔と今の「じり焼き」の両方を食べ比べてみるのも楽しい。

材料（4人分）

【昔風】		【現代風】	
地粉	150g	小麦粉	150g
塩	ひとつまみ	塩	少々
水	340cc	水	340cc
砕いた黒砂糖	適量	砂糖	10g
油	適量	卵	1個
		ベーキングパウダー	3g
		牛乳	少々
		好みのジャムなど	適量

つくり方

【昔風】

地粉に塩と水を加えて溶き、熱して油を引いたフライパンに流し入れ、表面が乾いてきたら黒砂糖をのせ、端から巻いて食べやすい長さに切る。

【現代風】

小麦粉に砂糖、ベーキングパウダー、溶き卵、牛乳、水を入れてよくかき混ぜ、温めたフライパンに流し入れ、表面が乾いてきたら好みのジャムや、紫芋ペーストを塗って端から巻き、食べやすい長さに切る。



【昔風】黒砂糖を散らして巻いていく。



【現代風】好みのジャムやペーストを塗って巻いていく。

※水の分量は、粉の重量の2.2～2.3倍が目安。

九州地方

宮崎県

日出づる南国に

もたらされた食の恩恵



日照時間や快晴日数は全国トップクラス、温暖な気候で作物や樹木がよく育つ。山地が多く平野が少なく、東は太平洋に面している。平野では米や野菜、沖合の好漁場ではマグロやカツオ、伊勢海老などが獲れる。

山岳地域には神話の地、高千穂峡があり、「菜豆腐」は貴重な大豆を野菜で増やしたハレ食。

高温多湿で暑さが厳しい平野部では、食欲のない時でも食べられる「冷や汁」が夏の日常食であった。

山からの寒風と晴天を利用した「千切りだいこん」でつくる「まだか漬」や、さつまいもを使った「ねりくり」も伝わる。

さつまいもの細切りに衣をつけて揚げた「がね」は、熊本県、鹿児島県と共通する郷土料理である。



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



甘酢に浸けた揚げ鶏はさっぱりしてコクがある

チキン南蛮



レシピムービー

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：「みやざきの郷土料理 へらしおレシピ」
(宮崎県食生活改善推進協議会)

戦後、レストランのまかないとしてつくられ、タルタルソースをたっぷりかけ、サラダを添えるスタイルで人気を集めた。唐辛子を入れた甘酢漬けを南蛮漬けということから名付けられた。県内はもとより全国に広まり、家庭や飲食店でつくられている。

材料（2人分）

	【A】	【B】
鶏むね肉	240g	
小麦粉(薄力粉)	20g	茹で卵みじん切り 10g
とき卵	34g	きゅうりみじん切り 20g
塩とこしょう	各少々	たまねぎみじん切り 20g
揚げ油	適量	マヨネーズ 36g
サラダ用野菜(レタス、	ケチャップ 2g	酢 30g
きゅうりなど)	適量	砂糖 30g
	砂糖 3g	七味唐辛子 少々

つくり方

1. A を合わせてタルタルソースをつくる。
2. B を鍋に入れて混ぜ、火にかけて煮立ったら火を止め、南蛮酢をつくる。
3. 鶏肉に塩、こしょうを振り、小麦粉をまぶして溶き卵を絡める。
4. 170 度に熱した油で揚げて火を通し、南蛮酢に浸け、汁けをきって器に盛る。
5. 4 に野菜を添えて、鶏肉にタルタルソースをかける。



3. 小麦粉をまぶしてとき卵を絡める。



4. 鶏肉を揚げて、熱々を南蛮酢に入れる。

※好みで脂分が多くコクのある鶏もも肉を使ってもよい。



素材のうま味がとけ合い、蒸し暑い夏に嬉しい

冷や汁



レシピムービー

主な伝承地域： 県央地方

レシピ提供元：「郷土料理集」(JA宮崎県女性組織協議会)

昔は米が貴重で、夏に農民が麦飯に味噌をのせ、水をかけて食べていたのが始まり。農作業で時間がなく、食欲がなくても食べやすい生活の知恵から生まれた。今でも冷や汁は栄養バランスの良い夏場の健康料理として重宝されている。焼いたアジやタイの身をほぐして加えることも。

材料（6人分）

麦飯	6杯	豆腐	1/2丁
いりこ(煮干し)	50g	きゅうり	1本
味噌	110g	青じそ	2〜3枚
ごま	40g	みょうが	少々
ピーナッツ	50g	しょうが	少々

つくり方（6人分）

1. いりこの頭と腹わたを取り、フライパンで炒り、ごまも軽く炒る。
2. すり鉢で1とピーナッツをよくすりつぶし、味噌を加えてさらによくすり混ぜる。
3. 2に豆腐を入れてすり混ぜる。
4. 水3カップを煮立てて人肌くらいの冷まし、2に加えてよく混ぜる。
5. きゅうりは輪切り、青じそ、みょうが、しょうがは細かく刻み、4に加え、器に盛った麦飯にかける。

※2をすり鉢の内側にまんべんなく塗りつけ、逆さにふせてコンロの弱火で炙るか、アルミホイルなどに薄く延ばし、トースターなどで焦げ目をつけても美味しい。



2. すり鉢にごまやいりこなどを入れてすりつぶす。



4. 材料をすりつぶしたところに冷ました湯を注ぐ。



画像提供元：JA宮崎県女性組織協議会

甘辛の味噌味と滑らかな舌ざわりが特徴

ぬた芋

主な伝承地域： 県央地方

レシピ提供元：「郷土料理集」(JA宮崎県女性組織協議会)

さといもの有数の産地で、昔から伝わるさといもの持ち味を生かした料理。茹でたさといもの一部を潰して和えるため、独特の食感が強まる。また、収穫のときに出る小粒のさといものを活かすことができる。普段のおかずはもちろん、酒のつまみにもなり、おやつとしてもおすすめである。

材料（4人分）

さといも	400g	みりん	大さじ1
味噌	大さじ2	砂糖	大さじ2
白ごま	大さじ2		

つくり方

1. さといもは皮つきのまま水洗いして鍋に入れ、さといもがかぶるくらいの水を加え、火にかけて茹でる。
2. さといもに竹串を刺し、スッと通るようになったら、熱いうちに乾いた布巾にとって皮を剥く。
3. 白ごまは炒り、仕上げ用に少し残し、よくすって砂糖と味噌を加えてよくすり混ぜ、さといもの1/3量を熱いうちに加えてすり潰し、よくすり混ぜて固いようならみりんを延ばす。
4. 残りの2のさといもは約1.5cm厚さに切り、3に加えて和える。
5. 器に盛って仕上げ用の白ごまをふる。

九州地方

鹿児島県

南方や大陸の文化が融合した
鹿児島ならではの郷土料理



太平洋と東シナ海に囲まれ、薩摩半島や大隅半島と26の離島からなる。桜島など11の活火山があり、火山灰のシラス層で覆われている。古くから中国や朝鮮、東南アジアなどと交易を重ね、多くの食材や食文化が伝来した。「さつま揚げ（つけ揚げ）」は、沖縄の「チキアギー」が原型。からいも（さつまいも）は江戸時代初めに伝わり、シラス台地が栽培に適していたことから、庶民の主食や救荒作物として根付いた。豪華な祝い食「酒ずし」は「なれずし」の一種。藩主島津家の宴会で余った酒をかけ、桶に入れておいたら美味しく発酵したことが始まりといわれている。

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



甘めに味付けしたさつまいもと野菜のかき揚げ
がね



レシピムービー

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：NPO法人霧島食育研究会

鹿児島県の風土に合うさつまいもは生産量全国一。見た目が「かに（鹿兒島弁でがね）」に似ているので、「がね」と呼ばれる。誰にでも好まれる味で、家庭でもよくつくられ、市販もされている。

材料（8～10個分）

さつまいも	200g	【A】	
にんじん	50g	小麦粉	100g
にら	30g	もち米粉	50g
		砂糖	40g
揚げ油	適量	卵	1個
		薄口醤油	大さじ1と1/2
		塩	ふたつまみ
		水	約80cc

つくり方

1. さつまいもは5mm角、7～8cm長さの細切りにし、水に浸してアクを抜き、ザルにあげる。にんじんはさつまいもと同じ太さで短めの2～3cmに切る。にらは7～8cmの長さに切る。
2. ボウルに1を入れて小麦粉少々（分量外）を加えてまぶし、Aをよく混ぜ合わせて加え、衣が具にまわりつく感じになるまで混ぜる。
3. 鍋に油を3cm以上の深さになるように入れて、170度に熱する。
4. 木じゃくしで2をすくい、菜箸で横長にカニの姿のように形を整え、油に落とし入れる。
5. 4を3分ほど揚げてひっくり返し、さつまいもの甘い匂いがして全体がきつね色になったら、キッチンペーパーを敷いたバットに立てて並べ、油を切る。

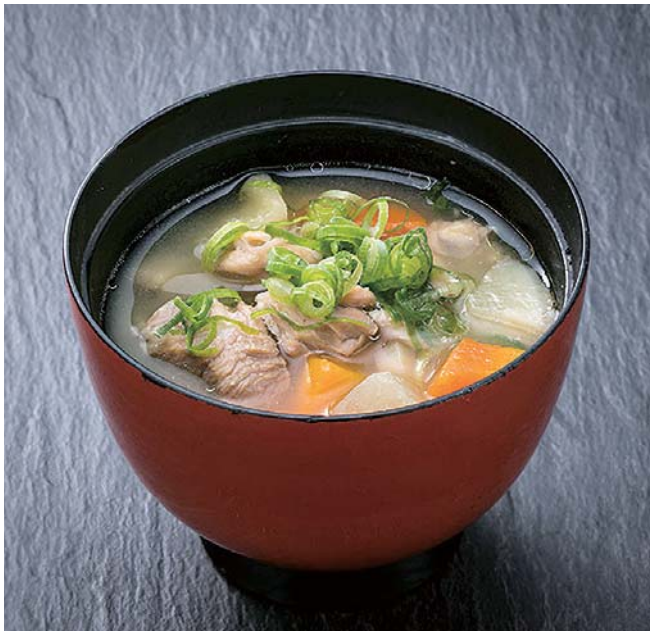
※さつまいも以外の野菜は身近なものを使ってもよい。



1. さつまいもは細切りする。



4. 具に衣がからまったら、木じゃくしですくい油に入れる。



画像提供元：鹿児島県

江戸時代からの鶏肉入り具だくさん味噌汁

さつま汁



レシピムービー

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：鹿児島県学校栄養士協議会

伝統的に鶏の飼育が盛んで、鶏料理も多い。江戸時代に薩摩武士が、闘鶏で負けた鶏を汁にしたのが、さつま汁の始まりとされる。鶏肉が貴重な時代はご馳走であったが、今は体が温まる美味しい汁物として、よくつくられている。

材料（4人分）

鶏もも肉	60g	【A】	
干しいたけ	4g	麦味噌	60g
こんにゃく	60g	黒砂糖・酒	各少々
ごぼう	60g		
にんじん	60g	葉ねぎ小口切り	適量
だいこん	80g		
さといも	120g		
生揚げ	60g		
油	小さじ1		
出汁(しいたけ戻し汁+水)	4カップ		

つくり方

- 干しいたけは洗って水で戻し、千切りにする。戻し汁は出汁として使う。鶏肉は小さく切り、こんにゃくは短冊に切って下茹でする。ごぼうは小さめのさがぎにして水にさらし、にんじんとだいこんはいちょう切り。さといもは厚めのいちよう切り、生揚げはさいの目に切る。
- 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、しいたけ、こんにゃく、ごぼう、にんじん、だいこんとかたい野菜の順に加えて炒め、出汁を入れ、さらにさといもと生揚げを加えて煮る。
- 野菜がやわらかくなったらAをとき入れてひと煮する。
- 3を椀に盛り、ねぎを天盛にする。



1. 鶏肉は小さく切る。



一般に「さつま揚げ」と呼ばれ、食卓に欠かせない

つけあげ



レシピムービー

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：鹿児島県学校栄養士協議会

魚のすり身を揚げたもので、地方によっては「てんぶら」「揚げかまぼこ」とも呼ばれている。古くからつくられ、生活に根付いた食材になっている。鹿児島のつけあげは、砂糖を入れて甘口に仕上げるのが特徴。すり身の原料はアジやサバ、トビウオなどが多い。

材料（4人分）

魚すり身	240g	【A】	
塩	小さじ1弱	地酒	大さじ2
木綿豆腐	80g	薄口醤油	大さじ1と1/2
卵	1個	砂糖	大さじ2
かたくり粉	大さじ1	油	大さじ1と1/2

つくり方

- すり身をすり鉢でよくすり、塩を加え、粘りが出るまでさらによくする。豆腐は軽く下茹ですてクッキングペーパーなどで包み、固く絞って水気を切り、すり鉢でよくする。豆腐とすり身は別々にすって合わせたほうがきれいに仕上がる。
- 1に卵、かたくり粉、Aを加えてよくすり混ぜ、棒状や角型、小判型などに形を整え、中温（約160度）の油に入れて色づくまで揚げる。

※すり鉢の代わりにフードプロセッサーを使用してもよい。

沖縄地方

沖縄県

暖かく穏やかな気候に育まれた
個性あふれる魅力と
のんびりとした時間



九州の南西、東シナ海に浮かぶ沖縄本島を中心とした島々からなる。亜熱帯気候で、中国など諸外国と交易し、独自の食文化を持つ。伝統的な料理は琉球料理と呼ばれ、琉球王国時代の「宮廷料理」と「庶民料理」が基礎。豚肉にゴマだれをまわして蒸した「ミヌダル」などは宮廷料理。庶民料理はカツオ節と豚の出汁を多用し、医食同源が根付く。「イカスミ汁」は頭痛や産後に、「ヒージャー汁」は疲労回復に向く。豚は余すところなく使われ、皮つき三枚肉でつくる「ラフテー」は有名。内臓で「中身汁」をつくるなど、豚足や耳、血液も使う。特に正月は豚料理が並び、豚正月と呼ばれる。「島豆腐」は崩れにくく、炒め物に使われる。

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



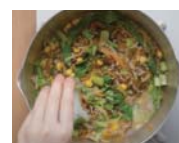
肉や野菜ともずくを炒めて甘辛味にし、ごはんのにせる。学校給食で出されて子どもの人気を集め、家庭に広まった。美容と健康に良いもずくが入り、一品で栄養満点と市販もされている。温泉卵をのせたり、ツナ缶を使うなどアレンジ料理も色々ある。

材料（4 人分）

ごはん	適量	油(あれば大豆油)	小さじ1/2
もずく	100g	ごま油	小さじ1/2
豚ひき肉、牛ひき肉	50g	かたくり粉	大さじ1/2
たまねぎ	90g		
ホールコーン(缶詰でも)	50g	【A】	
にんじん	50g	醤油	小さじ2
小松菜	50g	みりん	小さじ1と1/2
しょうがすりおろし	小さじ1	砂糖	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2	豆板醤	少々
カツオ出汁	1/2カップ	塩	小さじ1/3

つくり方

1. にんじんとたまねぎは千切り、小松菜は1cm幅に切る。
2. もずくは長いようであれば、食べやすく切る。
3. 鍋に油を熱して肉を炒め、色が変わったら、たまねぎ、ホールコーン、にんじん、しょうが、にんにくを加えて炒め、もずくを加えてさらに炒める。
4. 3に出汁を加え、もずくから少しとろみが出るまで煮て、Aの調味料で味付けする。
5. 仕上げにごま油と小松菜を加え、さっと煮て火を止め、倍量の水で溶いたかたくり粉を加え、ひと混ぜしてとろみをつけ、ごはんのにせる。



5. 水どきかたくり粉を入れて混ぜ、とろみをつける。

酢の物ではないもずくの魅力を発見

もずく丼



レシピムービー

主な伝承地域：県内全域

レシピ提供元：沖縄県学校栄養士会 宜保 律子氏