

〇つぼん汁(1~4班)

材料	4人分	4人分目安量	1班分
里芋	100g	中2個	300g
人参	30g	直径4×3	90g
鶏もも肉	80g		240g
焼き豆腐	70g		210g
かまぼこ	40g	1/3本弱	120g
大根	60g		180g
干しいたけ	10g	2.5個	30g
ごぼう	60g		180g
こんにゃく	70g		210g
いりこ	20g		60g
A だし汁	800ml	カップ4	2.5L
うすくちしょうゆ	36g	大さじ2	108g
みりん	36g	大さじ2	108g
塩	少々		少々

とり方は下記参照

- ①いりこだしをとる(3L弱の水で)。
- ②材料はすべて大きさを1cm角の乱切り、里芋は塩もみして洗っておく。
- ③だし汁にごぼう、人参、こんにゃく、しいたけ、鶏肉、大根、里芋を入れて煮る。
- ④野菜に火が通ったら、かまぼこ、焼き豆腐を入れてAで味付けをし、味をととのえる。

\* つぼん汁について \*

お祝い事の時に食べるので具の種類は奇数(7か9)になっています。おくんちだから9品目というところもあるそうです。上球磨では油揚げ、中球磨では厚揚げ、下球磨では焼き豆腐という傾向があります。

人吉・球磨地方に伝わる郷土料理です。人吉・球磨地方は、収穫がおわると秋祭りの季です。「おくんちさん(人吉市)」「八幡さん(あさぎり町)」「えびすさん(多良木町)」やお祝い時作られます。深い壺にこの汁を盛りつけたことから、「壺の汁」が「つぼん汁」となりました。

〇ねったんぼ(1~4班)

材料	15人分	目安量	1班分
さつまいも	1.2kg	中5個	1kg
餅	400g		300g
砂糖	150g	1カップ強	110g
塩	少々		少々
きな粉	75g		60g
黒砂糖(粉)	75g		60g

- ①さつまいもの皮をむき、薄切りにし、水にさらす。
- ②薄切りにしたさつまいもを蒸す。
- ③さつまいもに火が通ったら蒸し器に餅を入れ弱火で蒸す。
- ④③をつぶし、砂糖、塩、きな粉、黒砂糖を混ぜつぶしたものにまぶす。



○山菜おこわ(5~8班)

材料	4人分	4人分目安量	1班分
もち米	500g	5カップ	1500g
干しいたけ	5g	2.5個	15g
干したけのこ	5g		15g
ごぼう	20g		60g
人参	25g	直径4×5	75g
乾燥きくらげ	4g		12g
すし揚げ		1枚	3枚
サラダ油	少々		少々
A だし汁	200ml	1カップ	600ml
酒	22.5g	大さじ1と1/2	70g
砂糖	15g	小さじ5	45g
うすくちしょうゆ	36g	大さじ2	108g

- ①もち米は一晩水につけておき、当日は30分水切りしたもち米にしょうゆ大さじ3(1500gに対して)を混ぜておき、蒸す。
- ②干しいたけは水で戻し、細切りにする。
- ③干したけのこも水で戻し、細切りにする。
- ④ごぼうはさがきにし、水につけあくを出す。
- ⑤人参も油揚げも細切り、きくらげも石づきをとって水で戻して細切りにする。
- ⑥②~⑤を油でいため、Aも入れて汁気が無くなるまで煮る。
- ⑦①が蒸しあがったら⑥の具材をよく混ぜ、もう一度蒸す。

○切り干し大根の酢の物(5~8班)

材料	4人分	4人分目安量	1班分
切り干し大根	28g		84g
きゅうり	80g		240g
人参	40g	直径4×4	120g
ちりめん(半乾)	20g		60g
サラダ油	少々		少々
A 酢	20g	小さじ4	80g
砂糖	8g	小さじ2と2/3	32g
うすくちしょうゆ	8g	小さじ1と1/3	32g
いりごま	9g	大さじ1	30g

- ①切り干し大根は水洗いし、水につけ戻す。
- ②きゅうり、人参は4cmの千切りにする。切り干し大根も4cmの長さに切る。
- ③切り干し大根と人参を茹でて水気をきる。
- ④ちりめんじゃこはカリカリになるまでサラダ油で炒め、冷ます。
- ⑤すべての材料とAを混ぜてあえる。