
おらが村の自慢料理レシピ



平成 23 年 3 月 20 日

深見地区まちづくり協議会

もくじ



レンコンの酢の物.....	3
しろいもの酢のもの.....	4
パンプキンサラダ.....	5
ごま豆腐.....	6
昆布豆.....	7
ノビルみそ.....	7
レンコン ハンバーグ.....	9
豆腐ハンバーグのあんかけ.....	10
塩茹でシシ.....	11
鹿の柚竜田.....	12
鶏の桜風味.....	13
呉汁.....	14
けんちん.....	15
ノビルのパスタ.....	16
フキご飯.....	17
みとりおこわ.....	18
はったけとあみたけのおにぎり.....	19
紫いもの蒸しパン.....	20
紫いものきんとん.....	21
渋皮栗入りのパウンドケーキ.....	21

はじめに

深見地区は、南端を由布市に接し、北の「仙の岩」から南の「福貴野の滝」まで、市内屈指の景勝地に恵まれた自然豊かな地域です。

豊かな自然とあたたかな人情を活かしたグリーンツーリズム（農村民泊）もさかんで、四季折々、美しい景色や豊かな食文化を堪能することができます。

平成22年度、深見地区まちづくり協議会では、地域活動の様々な場面に登場する「おかあさんおばあちゃんが作る美味しい料理」を記録に残し、継承し、地域の魅力を増進させる目的で本書を編集しました。

本レシピ集では、普段の食卓に並ぶ料理、こどものためにつくられるお菓子、お客様が来た時のおもてなし料理、皆で寄りあった時に持ち寄る料理など、季節に応じて深見でつくられ食べられている料理の一部が紹介されています。

本レシピ集が、未だ文字に書き起されず記録に残っていない、食べた人々の記憶にのみ残っている「おらが村の自慢料理」を保存する第一歩となれば幸いです。

平成23年3月

深見地区まちづくり協議会

深 レンコンの酢の物



材料（3～4人分）

レンコン	10cm 程度	
ゆずの甘煮	10g	
A	砂糖	大さじ4
	塩	小さじ1/2
	薄口しょうゆ	小さじ1/2
	酢	大さじ4

▶ つくりかた

1. レンコンは、皮をむきうすくスライスし酢水につけたあと、さっと熱湯に通します。
2. Aを合わせ、味を調えます。
3. 下ゆでが終わったレンコンと2. を合わせ、レンコンに味をなじませます。
4. 器に盛り、ゆずの甘煮を飾ります。

▶ ポイント

ゆずがたくさん手に入った時は、皮を甘く煮て冷凍しておきます。ゆずの甘煮は、細かく刻んでパンやお菓子に混ぜても美味しいですが、酢の物のアクセントとして使うこともできます。また、ゆずの種は化粧水に利用することもできます。

酢の物には、にんじんの千切りを入れると美しく仕上がります。レンコンの半分を食紅に入れ紅白の酢の物にすると、お祝い料理にもなります。

深 しろいもの酢のもの



材料（4～5人分）

しろいも	中2本	
ワカメ	5g	
きゅうり	100g	
A	砂糖	大さじ2
	塩	ひとつまみ
	薄口しょうゆ	少々
	酢	大さじ2

▶ つくりかた

1. しろいもの皮をむき、5mmくらいにスライスし水にさらして「あく」を抜きます。
2. 1. を水からあげた後、塩をして軽く絞ります。
3. ワカメを水に戻します。
4. きゅうりをスライスし、塩をして絞っておきます。
5. 2. 3. 4. をボールに入れ、味を調えたAと和えて味をつけます。

深 パンプキンサラダ



材料（4～5人分）

かぼちゃ	300g
にんじん	50g
きゅうり	50g
マカロニ	10g
マヨネーズ	30g
ゆで卵	1個

▶ つくりかた

1. かぼちゃの皮をむき、火が通りやすい大きさに切り、蒸します。
2. にんじんは、いちょう切りにし、茹でます。
3. きゅうりをスライスし、塩をして絞っておきます。
4. マカロニは、茹でておきます。
5. ゆで卵は、殻をむき食べやすい大きさに切ります。
6. 1. を潰して、2. 3. 4. 5. を加え、マヨネーズで味を調えます。

深 ごま豆腐



材料（6～7人分）

いりごま	100g
くず粉	100g
水	1000cc

▶ つくりかた

1. いりごまを潰し、裏ごしをします。
2. 水にくず粉を溶かし、1. を加えます。
3. 2. を中火にかけ、5～10分程ねります。
4. 3. がねり上がったたら、容器に入れ、冷蔵庫で冷やします。
5. 冷えて固まったら、適当な大きさに切り器に盛り、酢みそをかけます。

▶ ポイント

材料となる、はったけ・あみたけは深見の山で採れる秋の味覚です。

昔から、深見のおかあさんたちは秋になると山に入り、これら秋のキノコを採ってきては食卓に季節の味を届けていました。

きのこを採ったら1. の通りに煮て冷凍しておけば、いつでも秋の味覚を楽しむことができます。

深 昆布豆



材料（4～5人分）

大豆（乾燥） 200g

昆布 5g

A	砂糖	小さじ 2.5
	しょうゆ	小さじ 2
	みりん	小さじ 1
	だし	200cc

▶ つくりかた

1. 大豆を1晩、水につけておきます。
2. 圧力釜で4分くらい炊きます。
3. 鍋に、だし、砂糖、みりん、しょうゆを入れ、沸とうさせます。
4. 3. に2. を入れ、5分くらい煮ます。



深 ノビルみそ



材料

ノビル	適量
みそ	適量
豚ミンチ	適量
砂糖	適量
みりん	適量
酒	適量
サラダ油（ごま油）	適量

▶ つくりかた

1. フライパンを熱し、サラダ油もしくはごま油を入れ、豚ミンチを炒めます。
2. 豚ミンチがパラパラになったら、みそ、砂糖、みりん、酒を1、に加えてよく練り上げます。
3. 最後に、小口切りにしたノビルを加えてよく混ぜます。

▶ ポイント

白いご飯によく合う味です。

また、写真のように、焼いた豆腐や野菜などにつけてもおおいしくいただけます。

深 レンコン ハンバーグ



材料（4～5人分）

レンコン	400g
卵	1個
片栗粉	適量
油	10g
塩	小さじ1/2
水菜	50g

▶ つくりかた

1. レンコンは皮をむき、フードプロセッサーですっておきます。
2. ボールに1. と卵を入れ、よく混ぜます。塩をひとつまみ入れ、片栗粉でかたさを整えます。
3. 2. をフライパンで焼きます。

▶ ポイント

抹茶塩やポン酢をかけても、おいしくいただけます。

レンコンは、分量の半分を刻んで入れると、歯ごたえを楽しむこともできます。

また、ンジャコやベーコンなどを入れると旨味が増します。

深 豆腐ハンバーグのあんかけ



だし	300cc
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	10g
塩	ひとつまみ

材料（4～5人分）

豆腐	1丁
しいたけ	100g
にんじん	50g
枝豆	20g
卵	1個
片栗粉	適量
山イモ	50g
桜エビ	10g
塩	小さじ1

▶ つくりかた

1. しいたけ、にんじんをみじん切りにします。
2. 枝豆は、茹でて皮をむきます。
3. 山イモは皮をむいて、すっておきます。
4. フードプロセッサーに豆腐、卵、山イモを入れ、どろどろにします。
5. ボールに卵をとき、1. 3. 4. を入れ、よく混ぜます。片栗粉を入れ、まとまる固さに丸めます。
6. フライパンにサラダ油を入れ、焼きます。
7. 鍋に、だし、砂糖、みりん、しょうゆ、桜エビを入れ味を調えます。
8. 7. が沸騰したら、水溶き片栗粉であんを作ります。
9. 皿に、豆腐ハンバーグを乗せ、8. をかけ2. を乗せます。

深 塩茹でシシ



材料

猪肉	適量
塩	適量
ショウガ	適量
長ネギなど	適量

▶ つくりかた

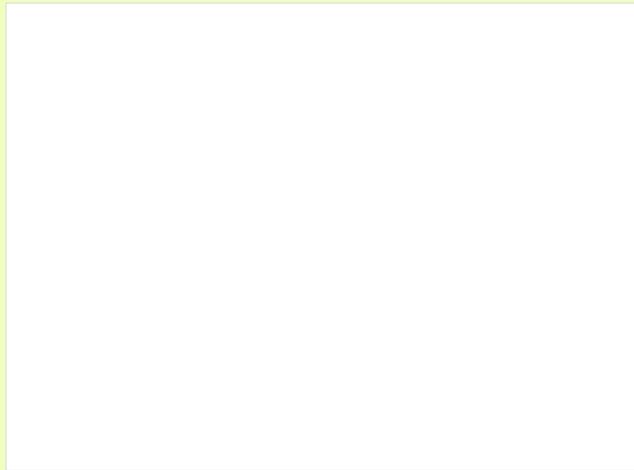
1. 猪肉に少し強く塩をして、冷蔵庫で2～3日寝かせます。
2. 保温鍋にたっぷりの水を入れ、1. を茹で半日おきます。
3. 水を替えもう一度茹で、保温鍋で半日おきます。
この時、ショウガや長ネギがあれば、一緒に入れると良いです。
4. 肉を冷まし、薄切りにします。
水菜やキャベツのせん切りなどの野菜と一緒に盛り付け、柚子胡椒を混ぜたポン酢などでいただきます。

▶ ポイント

塩茹でにした猪肉は、カレーに入れるとおいしい猪カレーができます。

カレーには、ジャム（種類は問いません）を少し加えるとよりおいしくなります。

深 鹿の柚竜田



材料

鹿肉	適量
柚子ジャム	適量
しょうゆ	適量
酒	適量
片栗粉	適量

▶ つくりかた

1. 鹿肉を薄切りにし、柚子ジャム、しょうゆ、酒で下味をつけます。
2. 1. に片栗粉をまぶし、油で揚げます、

▶ おいしい揚げ物！ 野草のてんぷら

野草は、てんぷらにすると食べやすくなります。

てんぷらにするとおいしい野草としては、

タンポポ（葉も花も食べられます）、ヨモギ（新芽がおすすめです）、オオバコ、ユキノシタ、フキノトウ、レンゲ（葉の柔らかいところや花）、カラスノエンドウ、ウドの若芽（タラの芽よりおいしい？）、柿の若葉

などがあります。

深 鶏の桜風味



材料（4人分）

鶏の手羽身	2枚
桜の葉の塩漬け	適量
塩	適量

▶ つくりかた

1. 鶏肉に桜の葉の塩漬けをはさみ、塩をします。
2. 1. を冷蔵庫で2～3日寝かせます。
3. 鶏肉をフライパンで酒蒸しにします。
グリルで焼いてもおいしくいただけます。
4. 薄切りにして、野菜と一緒に盛り付けます。

▶ ポイント

桜の葉の塩漬けも、ご家庭で作ることができます。

花の後、若葉の頃の桜の葉をとり、さっと水で洗い広口の瓶などに葉とたっぷりの塩を入れ、冷蔵庫で保存します。

塩抜きをすれば、桜餅にも使うことができます。

桜は、ソメイヨシノでも八重桜でもかまいません。

深 呉汁



材料（10人分）

大豆（乾燥）	200g
にんじん	1本
しいたけ	3枚
あげ	1枚
だし	適量
みそ	40g
ねぎ	適量

▶ つくりかた

1. 大豆を一晩、水につけておきます。
2. 圧力釜で1. を4分炊きます。
3. 2. をミキサーにかけます。
4. にんじん、しいたけ、あげを食べやすい大きさに切ります。
5. だしに4. を入れ、柔らかく炊きます。
6. 5. に3. を入れ、みそで味をつけます。

深けんちん



材料（4～5人分）

大根	100g
サトイモ	80g
豆腐	80g
にんじん	80g
干しいたけ	20g
油揚げ	20g
ねぎ	20g
サラダ油	大さじ1
だし	150~200cc
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
薄口しょうゆ	少々

▶ つくりかた

1. 大根、にんじんは皮をむき、いちょう切りにします。
2. サトイモは皮をむき、食べやすい大きさに切ります。
3. 干しいたけは水でもどして切っておきます。
4. 油あげは食べやすい大きさに切ります。
5. 鍋にサラダ油を入れ、豆腐を炒めます。
6. 5. に1. 2. 3. 4. を入れ、だしを入れ柔らかくなるまで煮ます。
7. しょうゆ、砂糖、みりん、薄口しょうゆで味を調えます。

深 ノビルのパスタ



材料（4人分）

スパゲティ（乾麺）	400g
ノビル	2 掴み程度
エビ	1 パック
塩	適量
胡椒	適量
柚子胡椒	適量

▶ つくりかた

1. ノビルはよく洗い、球根部分と葉の部分を切り分けます。
葉の部分は2～3cmに切ります。
2. エビは殻と背ワタを取り、一口大に切ります。
3. 鍋に湯を沸かし、スパゲッティを茹でます。このとき、茹で汁はとっておきます。
4. フライパンを熱しサラダ油を入れ、ノビルの球根とエビを炒め、塩、胡椒で味をつけます。
5. 茹であがったスパゲティを4. に入れ、からめます。
6. 3. でとっておいた茹で汁の玉じゃくし1～2杯分に柚子胡椒を溶き5. に加え、味を調えます。

▶ ポイント

エビが無い場合は、アサリのむき身、ベーコンでも構いません。

また、ノビルだけでなくからし菜や菜の花、チンゲンサイの花などを加えても美味しくいただけます。

深 フキご飯



材料

フキ	適量
ご飯	適量
チリメンジャコ	適量
ごま	適量
塩	適量

▶ つくりかた

1. フキを茹でます。
2. 1. のスジをとり、小口切りにします。
3. 炊き上がったご飯に、フキ、チリメンジャコ、ごま、塩を混ぜて味を調えます。

深 みとりおこわ



材料（4人分）

みとり豆	40g
もち米	2合
ゆで汁	1 1/2c
ごま塩	少々

▶ つくりかた

1. みとり豆を、水に一晩つけておきます。
2. みとり豆をたっぷりの水で茹でます。
3. 煮立ったら、ゆで汁を一度捨て、再び弱火で茹でます。
4. 豆は少し固めにゆで、汁と豆に分けます。
5. もち米を洗い、1時間程ゆで汁に漬けておきます。
6. 蒸し器に、豆と一緒にに入れて蒸します。時々、ゆで汁を上からかけてやります。
7. 蒸し上がったら器に盛り、ごま塩をお好みでふります。

▶ ポイント

お祝い等で食べる場合、南天の葉を添えて飾ることもあります。

深 はったけとあみたけのおにぎり



材料（3～4人分）

はったけ	4～5枚
あみたけ	4～5枚
米	3合
砂糖	適量
しょうゆ	適量
みりん	適量
酒	適量

▶ つくりかた

1. はったけとあみたけを、砂糖、しょうゆ、みりん、酒で味を調え、炊きます。
2. ご飯を炊き、炊きあがったご飯に1. を混ぜます。

▶ ポイント

材料となる、はったけ・あみたけは深見の山で採れる秋の味覚です。

昔から、深見のおかあさんたちは秋になると山に入り、これら秋のキノコを採ってきては食卓に季節の味を届けていました。

きのこを採ったら1. の通りに煮て冷凍しておけば、いつでも秋の味覚を楽しむことができます。

深 紫いもの蒸しパン



材料（12～13個）

小麦粉	500g
米粉	500g
ベーキングパウダー	50g
紫いも	400g
砂糖	400g
卵	1個
牛乳	適量

▶ つくりかた

1. ボールに卵、砂糖を入れよく混ぜます。
2. 小麦粉にベーキングパウダーを入れ、ふるいます。
3. 紫いもの皮をむき、5mm四方のサイコロ状に切り、水に漬けておきます。
4. 1. に2. 3. を入れ、さっくりと混ぜます。
5. カップ型のホイルに、7分目くらいまで4. を入れて、蒸し器で10分くらい蒸しします。

深 紫いものきんとん



材料（8個）

紫いも	500g
栗の渋皮煮	8粒
砂糖	300g
水	100cc

▶ つくりかた

1. 紫いもは、皮をむき4cmくらいに切って、蒸し器で蒸します。
2. 柔らかくなったら、潰して裏ごしします。
3. 2. を火にかけて、砂糖を加えながら練りきんとんを作ります。
4. サランラップにきんとんを入れ、中心に栗の渋皮煮を入れまとめます。

▶ ポイント

栗の渋皮煮は、おいしい栗が採れた秋に作っておき、冷凍保存することができます。紫いものきんとん、渋皮栗入りのパウンドケーキなどを作る際は、冷凍しておいた栗を使って作っています。

深 渋皮栗入りのパウンドケーキ



材料（20cm 型 1 本分）

小麦粉	50g
米粉	50g
ベーキングパウダー	5g
無塩バター	80g
栗の渋皮煮	50g
砂糖	80g
卵	2個

▶ つくりかた

1. 小麦粉、米粉、ベーキングパウダーを混ぜ、ふるっておきます。
2. バターを室温に戻し、卵、砂糖と合わせ、白くなるまでハンドミキサーで混ぜます。
3. 2. が入ったボールに1. を入れ、さっくりと混ぜます。
4. 3. をパウンド型に流し込みます。
5. オーブンを170℃に温め、30～40分くらい焼きます。