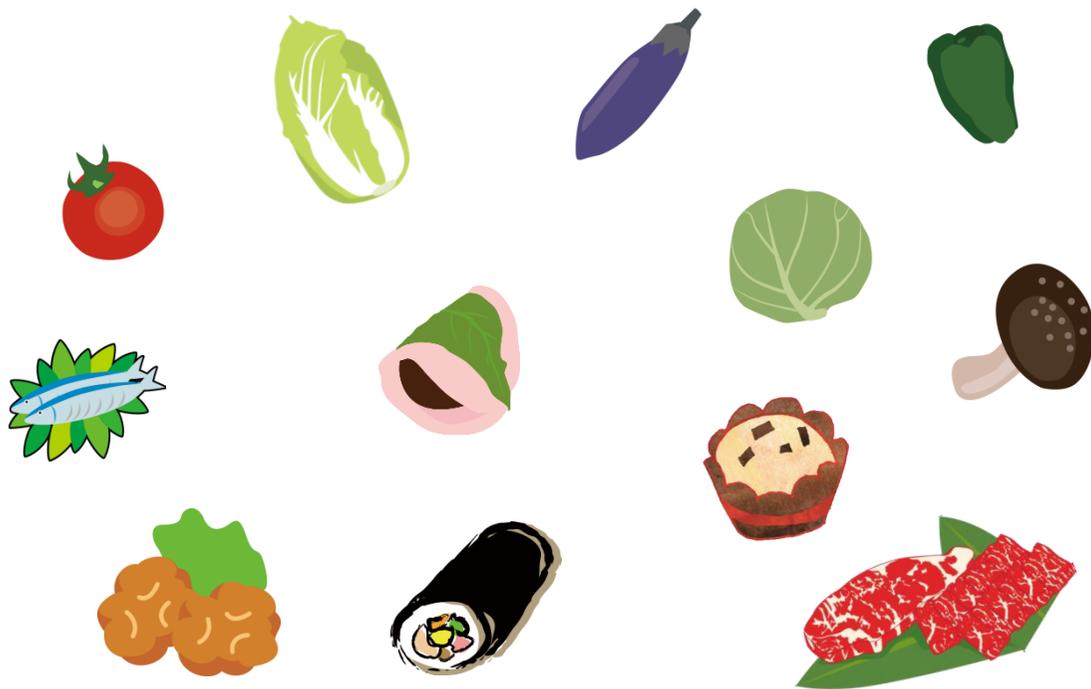


ひのかげの 味

～たべてつなごう！ひのかげビュッフェ作品集～



たべてつなごう！ひのかげビュッフェ！

厳選された32品のレシピを集録！！

平成25年11月24日(日)日之影温泉駅において、「たべてつなごう！ひのかげビュッフェ」が開催されました。日之影町内のいきいき集落内の加エグループや水源の里地域、農家民泊受入農家、会場となった日之影温泉駅の協力のもと、約60名が地元の食材を使ったたくさんのふるさと料理をビュッフェ形式(バイキング)で楽しみました。イベントではそれぞれの活動状況やレシピ(作り方)などを共有し、ひのかげの“自然”と“人”と“食”がつながった交流会となりました。

本書では出品された32品の料理を集録しました。



ごはんもの

P3~

栗おこわ	(興地さくら会)	3
団七よくばりおこわ	(深角MAZIRAN会)	4
しいたけ寿司	(巢山の里もんぎゅう)	5
スタミナ巻き	(甲斐博子)	6
シカカレー	(日之影温泉駅)	7
おはぎ	(こぼるの里)	8

おかず・主菜

P9~

ヤマメのねぎみそ焼き	(日之影温泉駅)	9
しいたけ南蛮	(興地さくら会)	10
しいたけピッツァ	(高見昭雄)	11
シカの竜田揚げ	(日之影温泉駅)	12
猪煮込み	(興地さくら会)	13
煮しめ	(こぼるの里)	14

おかず・副菜

P15~

里芋の揚げ煮	(甲斐智佐代)	15
白和え	(こぼるの里)	16
こんにやく	(山寿ふれあいくらぶ)	17
酢のもの	(穂積美佐子)	18
カボチャサラダ	(甲斐弘代)	19
柚子を使ったドレッシング	(日之影温泉駅)	20
ナスのからし漬	(大日正農産加エグループ)	21

おかず・スープ

P22~

おぼろ豆腐	(山寿ふれあいくらぶ)	22
山芋汁	(こぼるの里)	23
トマトポタージュ	(鹿川活性化協議会)	24

菓子・デザート

P25~

そばまんじゅう	(中川集落婦人会)	25
よもぎもち	(中川集落婦人会)	26
あくまき	(巢山の里もんぎゅう)	27
栗ムース	(興地さくら会)	28
トマトかりんとう	(鹿川活性化協議会)	29
トマト入り米粉ロールケーキ	(鹿川活性化協議会)	30
トマトゼリー	(鹿川活性化協議会)	31
柚子の砂糖煮	(穂積美佐子)	32
えんどうもち	(甲斐智佐代)	33
しいたけチップス	(日之影町観光協会)	34

栗おこわ



栗がこんなに入ってる！ 栗産地ならではの特製おこわ

材料

もち米

栗

小豆

塩

作り方

① もち米は前日から水に浸けておく。

② 栗は皮をむき、サッと湯に通し冷凍したものを使用（栗の時期は生を使う）

③ もち米と小豆とむき栗に塩をまぶして1〜1.5時間蒸す。

（注）

栗は冷凍ものの解凍しないで使う。

生栗ならアクを取り水にさらしたものを使う。



興地集落

興地さくら会

ごはんもの

団だん七しちよよくくぼぼりりおおここわわ



高千穂牛・栗が入った豪華なおこわ。 竹の器で高級感 UP！

材料

おこわ・栗

人参

椎茸

ぜんまい

鶏肉

ごぼう

もち米

A
・砂糖 ・しょうゆ・酒
・みりん・だし汁

トッピング…高千穂牛 さやえんどう

栗 グリンピース

人参 塩・こしょう

作り方

- ①もち米と栗以外の具材をAで煮る。
- ②蒸した栗ともち米に①を混ぜ合わせて蒸す。
- ③牛肉を塩、こしょうで焼き、角切りにする。
- ④栗を蒸し、人参、さやえんどう、グリンピースは塩ゆでする。
- ⑤竹の器におこわを盛り、トッピングする。



深角地区
深角 MAZIRAN 会

しいたけ寿司



甘辛しいたけが酢飯に調和！ 雪をかぶってうまさ倍増！！

材料

すし飯

干しシイタケ（薄いもの）

大葉

カフの三杯酢漬け

砂糖

醤油

みりん

作り方

① 干しシイタケを水でもどす

② もどした汁をそのまま砂糖と醤油、みりんを加えて

シイタケを煮る

③ すし飯のにぎりに大葉、

②のシイタケ、カフの順にのせて、形を整えて完成

縦木尾集落

巢山の里もんぎゅう



ごはんもの



スタミナ十巻き

豚肉、卵を巻いてスタミナ満点！！

材料

すし飯

ゆずペーペースト

豚ロース

マヨネーズ

卵

しょうゆ

キャベツ

砂糖

カニかまぼこ

酒

焼きのり

みりん

しょうが

塩

作り方

①豚ロースをしょうがを入れて甘辛く煮る

②卵に砂糖、塩を入れ厚焼きを作る

③キャベツは茹でて千切りにする

④のりの上にすし飯を置き、中央に具を乗せ、マヨネーズ、ゆずペーペーストと一緒に巻く。



民泊受入家庭

甲斐博子 (椎谷)



カレーのスパイスで 鹿肉のうまみ引き立つ

材料

鹿肉 1kg フツ切り

玉ねぎ

にんにく

しょうが

カレーパウダー

カレールー

赤ワイン

500cc

細かくきざむ

すりおろす

作り方

① 鹿肉をフライパンでしっかりと焼き色がつけ、圧力鍋に入れ、赤ワインと肉が隠れる程度に水を入れ中火で40分ほど煮る。

② 玉ねぎ、にんにくをアメ色になるまで炒め、にんにく、しょうが、カレーパウダーを入れてさらに炒める。

③ ①と②を合わせて、カレールーを入れて煮詰めれば完成。

ごはんもの



おはぎ

ハシの日に欠かせない味

材料

もち米

小豆

砂糖

塩

作り方

- ①小豆をお湯から10分ほど煮る。最初の煮汁は捨てる。
- ②ふたたび水から煮る。沸騰したら弱火にして、コトコト煮る。
- ③やわらかく煮えたら砂糖、塩で味付けする。
- ④小豆を煮ている間にもち米を洗って、塩を少々いれて炊く。
- ⑤炊き上がったもち米を丸め、小豆のあんこをつけて形を整える。



下小原集落

こぼるの里



ヤマメの ねぎみそ焼き

甘い味噌がヤマメと合う！
骨を抜いて食べやすくしています。

材料

練りみそ

A

ハ丁みそ	100g
料理酒	180cc
上白糖	200g
卵	1コ

ネギ（細かくきざむ）

ヤマメ

作り方

- ① Aの材料を火にかけ、もったりするまで弱火で練り上げる
- ② ヤマメは背開きにして骨をとる
- ③ 練りみそとネギをヤマメに挟んでホイルで包みオーブンで焼く（約15分）

日之影温泉駅

しいたけ南蛮



シイタケの歯ごたえと野菜の味わい

材料

生シイタケ

玉ねぎ

にんじん

ピーマン

片栗粉

サラダ油

作り方

① 生シイタケの茎切り落とし、片栗粉をまぶす。

② かさを上にして揚げる。

③ Aを混ぜ合わせて甘酢ダシを作る。

④ 甘酢ダシに揚げたシイタケを漬け込む。

⑤ 野菜をすべて千切りにして、しんなりするまで炒める。

⑥ 漬け込んだシイタケの上に⑤をのせて味をなじませる。

A

砂糖	しょうゆ	酒	みりん	酢	塩
----	------	---	-----	---	---

興地集落

興地さくら会



しいたけピッツァ



しいたけの上にチーズを乗せて
ピザ風に。塩麴と相性抜群！

材料

干ししいたけ（香信）

塩麴

ピザ用チーズ

ピーマン

サラダ油

作り方

①干ししいたけを水で戻して、茎を切り落とす。

②ヒダの部分に塩麴、チーズ、ピーマンを乗せる。

③ホットプレートにサラダ油をしき、ヒダを上にして180℃で焼く。

④しばらく焼いたら、しいたけの戻し汁を回しかけ、フタをして蒸す。



民泊受入家庭

高見昭雄（追川下）

おかず・主菜



シカの竜田揚げ

特製タシがきいています

材料

鹿肉 1kg

タシ

しょう油	200cc
上白糖	160g
日本酒	200cc
しょうが	30g
ニンニク	10g
片栗粉	

作り方

- ① 鹿肉を1口大に切り分け、包丁の背でたたいて柔らかくする。
- ② 肉の臭みをとるために、よく水洗いする。
- ③ タシに漬け込む(2〜3日程度)
- ④ 片栗粉をつけて、170℃の油で揚げる。

日之影温泉駅

猪煮込み



猪肉を野菜と一緒に じっくり煮込みました

材料

- 猪肉
 - ニンニク
 - しょうが
 - ごぼう
 - 大根
 - にんじん
 - こんにゃく
 - 白ネギ
- A
- 塩
 - みりん
 - 酒
 - 濃口しょうゆ
 - 砂糖
 - サラダ油

作り方

- ① 猪肉は一口大に切り、にんにくしょうがを半分入れてやわらかく煮る。煮汁は捨てる。
- ② ①に残りのにんにく、しょうがを加えて油で炒める。
- ③ ②にそぎ切りにした大根、にんじん、ごぼうを加え、水を入れて煮る。
- ④ しぼろく煮込んでAの調味料で味をつけ、白ネギを入れて、出来上がり。



興地集落

興地さくら会

おかず・主菜



煮しめ

おもてなし料理はやっぱり煮しめ！ 日之影の郷土食 No. 1

材料

干しいたけ

干したけのこ

干しぜんまい

干しだいこん

厚揚げ豆腐

こんにゃく

昆布

里芋

にんじん

それぞれ水に漬けて
もどしておく

いりこ

砂糖

醤油

塩

作り方

① いりこ出汁をとる。

② しいたけ、豆腐を出汁で煮る

③ ぜんまいを油で炒め、別の鍋
で煮る。

④ 他の食材も別の鍋で煮る。

⑤ うすめに味をつけ、一晩じっ
くり寝かせる。

⑥ 味を調べ、最初から煮詰める。



下小原集落

こぼるの里

里芋の揚げ煮

おかず・副菜



外はサククリ！中はモッチリ！
新食感！！

材料

	A	油	ゴマ	片栗粉	里芋
	みりん	濃口しょうゆ			
	砂糖				
	酢				
		1.5	適量	100g	300g
				30g	

作り方

- ① 里芋を洗って、皮のまま茹でて、皮をむく。
- ② 茹でている間、Aを合わせなべで1度沸騰させておく。
- ③ 里芋に片栗粉をまぶし、きつね色になるまで油で揚げると。
- ④ ②のタレと揚げた里芋をあわせ、ごまをまぶして完成。



民泊受入家庭

甲斐智佐代(大人)



食べ飽きない、やさしい味。

材料

田舎豆腐 ほうれん草

こんにゃく ごま

ごぼう 砂糖

しいたけ しょうゆ

にんじん 塩

作り方

①豆腐を水からゆでる

②ゆでた豆腐をすり鉢で20分くらいすり、砂糖、塩で味付けする。

③ほうれん草は下ゆでする

④他の具材は5cm位の細切りにする

⑤④の具材を炒め、だし汁で煮る。砂糖、しょうゆ、塩で味付けする。

⑥②すった豆腐、③ほうれん草、⑤冷ました具材を混ぜ、ごまをふって完成



下小原集落

こぼるの里



木灰の灰汁で作った 本格派こんにゃく

材料

こんにゃく芋

水

灰汁

(木灰を集めてガーゼ等で包み、熱湯かけて抽出したもの)

作り方

①こんにゃく芋を皮付きのまま、箸がさせるようになるまで煮る。

②皮を剥いて、3cm角に切り、水を加えながらミキサーで細かくする。

③灰汁を混ぜ、固まってきたら両手で丸める

④沸騰したお湯で1時間ほど煮る。



追川上地区

山寿ふれあいくらぶ

酢のもの (ゆずの器入り)



ゆずの器で見た目も美しい!

材料

- A
 - 大根 (千切り)
 - 人参 (千切り)
 - きゅうり (薄い輪切り)
 - ちりめんいりこ

- B
 - 酢
 - 砂糖
 - 塩

いりごま

作り方

- ① A の材料をボウルに入れ塩もみし、10分くらい置き、水気をしぼる。
- ② ①にちりめんとBを加えて、よく混ぜる。
- ③ 味が整ったら、ごまを入れ、中身をくり抜いたゆずの器に盛る。



民泊受入家庭

穂積美佐子 (末市)



カボチャサラダ

カボチャの甘さをそのままに

材料

- カボチャ (角切り)
- たまねぎ (みじん切りにして水にさらす)
- きゅうり (薄く輪切りにし、塩もみしておく)
- 焼豚 (みじん切り)
- マヨネーズ
- こしょう

作り方

- ①カボチャを水で煮る。
- ②柔らかくなったら、ザルにあげて冷ます。
- ③とたまねぎ、きゅうり、焼豚をマヨネーズで和える (カボチャが崩れないように)。
- ③好みでこしょうをかけて完成。



民泊受入家庭

甲斐弘代 (大人)

おかず・副菜



柚子を使った
ドレッシング

ゆずの香りと酸味で 食欲を引ききたてる

作り方

マヨネーズ	200cc
ゆず果汁	50cc
生クリーム	100cc
サワークリーム	40g
塩	適量
こしょう	適量

→の材料を混ぜ合わせる

日之影温泉駅

ナスのからし漬け

おかず・副菜



ピリ辛味でご飯がすすむ！

材料

ナス

塩

ミョウバン

酢

洋からし

みそ

砂糖

作り方

① ナスは所々皮をむき、1cm位の輪切りにする。

② 塩、ミョウバンをかけ、2〜3日漬け込む。

③ ナスを取り出し水洗いをし、しっかりしぼる。

④ ボールの中にナスと酢を入れてかき混ぜる。

⑤ 洋からし、みそ、砂糖を合わせて、ナスとよく混ぜる。

大人地区

大日止農産加工グループ

歌舞伎の里

おぼろ豆腐

おかず・スープ



固める前の豆腐。
大豆の旨みが凝縮されたやさしい味。

材料

大豆

(荒割りして皮を除いたもの)

にがり

作り方

①大豆を4〜5時間ほど水に漬けて、ふやかしておく。

②ミキサーにかけてペー
スト状にする。

③釜に水を入れ、沸騰させておく

④②を釜に入れて煮る。

⑤沸騰して泡がたってきたらさし水をして、これを3回くり返す。

⑥泡がなくなるまで、表面をへらでなでながら煮る。

⑦ガーゼなどで濾して、豆乳を絞る。

⑧豆乳ににがりを加えて、
タマができたら完成。



追川上地区

山寿ふれあいくらぶ



とろーり

とろろ団子が入っただんご汁

材料

山芋
鶏ガラ
白菜
生シイタケ
ネギ
しょうゆ
砂糖

作り方

- ① 鶏ガラスープを作る
- ② 山芋をすりおろしてとろろを作る
- ③ 白菜を下茹でし、小さくきざむ
- ④ ①のスープに野菜を入れて、砂糖、しょうゆで味付けする
- ⑤ 沸騰したらスプーンでとろろをすくい入れる
- ⑥ くっつかないように中火で煮る



下小原集落

こぼるの里

トマトポタージュ



トマトの酸味が心地いい

材料

ミニトマト	250g
ジャガイモ	2分の1個
玉ねぎ	4分の1個
水	300cc
A 固形コンソメスープ	1個
バター	大さじ1
生クリーム	30cc
塩・コショウ	適量

作り方

- ① ミニトマトとジャガイモは皮をむいて角切りに、玉ねぎはスライスする
- ② 鍋にバターを溶かし、①を軽く炒めAを加え、ジャガイモが柔らかくなるまで煮る。
- ③ ミキサーにかけて滑らかにし、布で濾す。
- ④ 塩・コショウで味を調え、好みで生クリームを加える。



鹿川地区

鹿川活性化協議会

菓子・デザート



そばまんじゅう

そばの風味がうれしいアクセント♪

材料

小麦粉
そば粉
砂糖
タンサン(重曹)
ベーキングパウダー
酢

作り方

- ①材料を全部混ぜ、水を少しずつ加えながらよく練る
- ②練った生地をラップで包み、1時間ほど寝かせる
- ③あんこを包んで形を整えて蒸す



中川集落

中川集落婦人会

菓子・デザート



よもぎもち

食感モツ千里♪野の香り。

材料

もち米
ヨモギ
あんこ
片栗粉またはきな粉

作り方

- ①もち米を洗って、3時間ほど水に漬ける。
- ②もち米を蒸す。
- ③蒸したもち米にヨモギを加えて搗く
- ④あんこを搗きもちで包んで丸くし、片栗粉かきな粉をまぶす



中川集落

中川集落婦人会

あくまき



木灰で保存性 UP 山村の資源と知恵を活かした一品

材料

もち米

木灰汁

竹の皮（両端を切り取り結び紐を作る）

（きな粉・砂糖）

作り方

- ① もち米を洗って、木灰汁に一晚漬けておく。
- ② 竹の皮を一晚水に浸けておく。
- ③ もち米をザルにあげて、サッと水をかけ、しばらく置いて水切りをする。
- ④ やわらかくなった竹の皮にもち米を包み、両端を紐で結ぶ。
- ⑤ 水を入れて3時間ほど煮込む。



縦木尾集落

巢山の里もんぎゅう

菓子・デザート



栗ムース 渋皮煮のせ

日之影栗の洋菓子。新提案！

材料

生クリーム

卵白

砂糖

粉ゼラチン

水

栗の甘露煮

渋皮煮

作り方

① 生クリームを7〜8部だてに泡立てる。

② ボウルに卵白を入れ泡立てて砂糖を少しずつ加えながらメレンゲをつくる。

③ ゼラチンを水に溶かし、メレンゲの中に加える。

④ 栗の甘露煮を細かくきざみ、

①③と混ぜ合わせる。

⑤ 型に入れて冷やし、渋皮煮を乗せて完成。



興地集落

興地さくら会



濃厚トマトの Snack 菓子。

材料

小麦粉	200g
ドライイースト	小さじ2分の1
卵	3分の1個
砂糖	50g
ミニトマト	50g
赤パプリカ	少々
塩	少々
大豆粉	小さじ1

作り方

- ① 小麦粉、卵、ドライイースト、塩、大豆粉を混ぜ合わせて、生地をつくる。
- ② トマトは湯がいてミキサーにかける。
- ③ トマトと生地を混ぜ合わせて30分くらい寝かせる
- ④ 生地をのぼして、一定の大きさに切り、油で揚げる
- ⑤ 揚げたての熱いうちに砂糖をふりかける



鹿川地区

鹿川活性化協議会



トマト入り
米粉ロールケーキ

甘酸っぱいトマト味

ふんわりロールケーキ

材料

生地

米粉	100g
砂糖	100g
卵白	4個分
ミニトマト	5個
バター(溶かす)	15g
クリーム	
生クリーム	200ml
砂糖	大さじ2
ミニトマト	4個

作り方

- ① ミニトマトをミキサーにかける(生地用とクリーム用は分けておく)
- ② 卵白と砂糖をボールに入れて泡立てメレンゲをつくる(爪楊枝が立つくらい)
- ③ 米粉、バターと①をメレンゲに入れ、切るように混ぜる
- ④ ③を型に入れ180℃のオーブンで13分ほど焼く
- ⑤ 焼きあがったら固く絞ったふきんをかけて冷やす
- ⑥ 生クリームに砂糖を加え泡立てる
- ⑦ ⑥に①を加える
- ⑧ ⑤に⑦を均等に塗り巻き込む



鹿川地区

鹿川活性化協議会

トマトゼリー



トマトの旨みをフルッと固めたゼリー

材料

ミニトマト	2個
砂糖	60g
ゼラチン	3g
水	260cc
ヨーグルト	大さじ2
ミント	適宜

作り方

- ① ミニトマトのへたをとり粒がなくなるまでミキサーにかける
- ② ゼラチンと砂糖と水を合わせて溶かし、①を加えて型に流し込み、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 固まったら、好みにヨーグルトやミントをのせる。



鹿川地区

鹿川活性化協議会

柚子の砂糖煮



鮮やかな色合いそのままに。
ほろ苦い大人の味。

材料

柚子 (皮1kg)
砂糖 (800g)

作り方

- ① ゆずをよく洗い、輪切りにして中身を取り出す。
- ② 皮を細切りにする。
- ③ 沸騰したお湯に入れ、皮を煮る。
- ④ 火が通ったらザルにあげて水気を切る。
- ⑤ ひたひたの水で再度煮る。
- ⑥ 煮立ったら砂糖を入れ混ぜ合わせ、とろみがついたらできあがり。



民泊受入家庭

穂積三サ子 (末市)



緑色の餡でおいしい！楽しい！

材料

もち米
乾燥えんどう豆
砂糖
塩

作り方

- ①もち米、乾燥えんどう豆を
一晩水に浸けておく。
- ②えんどう豆を柔らかくなるま
で茹でる。
- ③薄皮をむいて裏ごしする。
- ④裏ごししたえんどうに砂糖、
塩を加え、水分がなくなるま
で煮る。
- ⑤もちをつき、④の餡をつつん
で完成。



民泊受入家庭

甲斐智佐代(大人)

菓子・デザート

しいたけチップス

干しシイタケの濃厚なうまみと
パリッとした食感がやみつきに！

材料

干しシイタケスライス

サラダ油

(味付け)

塩

バター醤油パウダー

等

作り方

- ①スライスしてある干しシイタケを、サラダ油でサッと揚げる。
- ②お好みで塩や味付けパウダーをまぶす。



日之影町観光協会

シイタケ寿司 シカ肉カレー

日之影の「食」で交流

日之影町産品を使った料理を通して交流を深める「食べてつながる」のかけこみフェスは24日、同町七折の日之影温泉駅であった。町内の6個人と11団体（集落含む）

の計約60人が、手作りの34品を持ち寄り、参加者は親睦を図りつつ、古里の食について考えた。水源の里活性化対策推進協議会などが初めて企画し、同

町も協力。町が振興に取り組む「水源の里」の各集落、県の「いきいき集落」に認定された各集落の団体、農家民泊受け入れ家庭が参加した。テーブルには、くりおこわ



日之影町産品を使った34品が並んだ「食べてつながる」のかけこみフェス

やシイタケ寿司、シシ肉の煮込みなど昔ながらの料理をはじめ、シカ肉のカレー、シイタケピザ、トマトポタージュなどの趣向を凝らした料理がずらり。同日開催していた森林セラピーツアーの参加者12

人も加わり、多彩な料理に舌鼓を打った。その後、各自が自己紹介を兼ね、レシビや苦労した点などを披露。参加者のアンケートでは「いろいろな集落の料理を勉強できた」「町外の方

も食べられるイベントがあれば」などの意見が出ていた。主催者は今回のレシビを整理して配布する予定。今後と同様のピュッフェなどを開き、町外にPRする考えも持つているという。

日之影町産品を使った料理を通して交流を深める「食べてつながる」のかけこみフェス。町民が持ち寄った手作りの34品がテーブルに並んだ。シシ肉の煮込み、トマト入り米粉のロールケーキなど、目移りするばかり。これだけの料理を口にできる機会も少ない。だが、全副露に10品ほど届かず、無念のキブアップとな

さんしよの実

った。満腹の記音に加え、他の参加者も満足した様子。交流だけでなく、情報交換の場としても一役買ったようだ。今後、町外向けにピュッフェ形式で提供する計画もあるという。その土地ならではの食は、大きな観光資源となり得る。今回で終わらせるには惜しい味の数々。個人的にも食べたい品々を。(産)