

菊池川流域

日本遺産料理コンテスト

レシピ帖



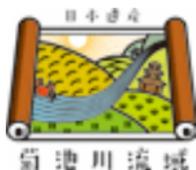
Kikuchi River basin

Japanese Heritage Cooking Contest
recipe book



日本遺産とは

文化庁が地域の歴史的魅力や特色を通じて我が国の文化・伝統を語るストーリーを日本遺産として認定し、活用のための取組みを支援するもので、平成27年に制度が創設。



菊池川流域日本遺産とは

菊池市をはじめとする菊池川流域3市1町（菊池市、山鹿市、和水町、玉名市）は、「米作り、二千年にわたる大地の記憶～菊池川流域「今昔『水稲』物語」～」をテーマに、平成29年に日本遺産に認定された。

菊池川流域日本遺産のストーリー

菊池川流域には、二千年にわたる米作りによる大地の記憶が残っている。

平地には古代から受け継がれた条里、山間には高地での米作りを可能にした井手（用水路）と棚田、そして海辺には広大な耕作地を生み出した干拓。米作りを支えた先人たちによる土地利用の広がり、今も姿を留め、その全てをコンパクトに見ることができる。

更に賑やかな祭りや豊かな食という無形の文化も息づくなど、菊池川流域は古代から現代までの日本の米作り文化の縮図であり、その文化的景観や米作りがもたらした芸能・食文化に出会える稀有な場所なのである。



令和5年11月19日に菊池川流域日本遺産料理コンテストを開催しました！

菊池川流域（菊池、山鹿、和水、玉名）の食材を使い学生をはじめとした方々にお米に合う美味しいレシピを考案してもらい、料理コンテストを行いました（9団体エントリー）。

どのレシピも様々な工夫やそれぞれのアイデアが詰まっています。

そんな自慢のレシピをこのレシピ帖に掲載しましたので、ぜひ作ってみてください。

発行：菊池川流域日本遺産協議会
全体事務局 山鹿市観光課
〒861-0592 熊本県山鹿市山鹿987-3
TEL：0968-43-1579





菊池の美味しいお米を食べて育っているえこめ牛の肉を使った「えこめ牛ハンバーグ」を作りました。地産地消をすることで、環境への負荷を軽減し、SDGsの実現につながります。



使用している流域の食材：

えこめ牛、菊池水田ごぼう、れんこん

材料（4人分）：

えこめ牛 400g／卵 1個／塩こしょう 適量／
菊池水田ごぼう 1本／牛乳 1/2カップ／
にんにく 1個／れんこん 2個／パン粉 適量／
しょうゆ 適量／玉ねぎ 1玉／バター 12g／みりん 適量

作り方：

- ①野菜を細かくし、フライパンで炒める
- ②炒めた野菜とえこめ牛、卵、牛乳、パン粉、塩こしょうを混ぜ合わせる
- ③丸い形を作って焼く
- ④輪切りにしたれんこんを焼く
- ⑤にんにくをうすくスライスし、しょうゆとみりんとバターでソースを作る
- ⑥お皿にハンバーグとソースをかけて輪切りにしたれんこんをトッピングしたら完成

レシピ考案協力店舗：cafe zakka bb



夏に大量になるにがうりで作る元気が出る佃煮です。食欲のないとき、白ごはんとは相性ピッタリ。保存（冷凍）もできます。

「菊池市
米飯鑑定士」



使用している流域の食材：
にがうり、生姜

材料（4人分）：
にがうり（種とり）500g（2～3本）／
塩こんぶ・かつお節・ちりめんじゃこ・生姜・
ごま・唐辛子 適量／
砂糖・しょうゆ・みりん・酒・酢 各自好みで

作り方：

- ①種を取ったにがうりを薄切りにする
- ②お湯が沸騰したら火を止め、薄切りしたものを10分～15分つけておく
- ③固く絞り、乾煎りしたら生姜と調味料を入れて煮詰める
- ④ある程度煮詰まったら火を止めて、塩こんぶとちりめんじゃこを入れる
- ⑤最後にかつお節、ごま、唐辛子を入れて、にがうり元気佃煮のできあがり



菊芋と酢の相性がよく食べやすく仕上げました。菊芋の栄養素（イヌリン）も同時に摂取できます。



使用している流域の食材：
菊芋

材料（4人分）：

菊芋 400g / タマネギ 200g（1玉程度） /
赤・黄パプリカ 各20g（半玉程度） /
かんたん酢 300ml / ゴマ油 大さじ1杯 /
塩コショウ 少々 / 片栗粉 80g

作り方：

- ① 菊芋を洗い、面取りをする（皮ははがす。芽の部分と黒い部分をとる）
- ② 適度な大きさに切る（短冊切り）
- ③ 菊芋に塩コショウし、片栗粉を絡める（10分程度置いておく）
- ④ タマネギ、パプリカ、かんたん酢、ゴマ油を混ぜる
- ⑤ 菊芋を180°の油で揚げる
- ⑥ 揚げた菊芋を随時④に混ぜていき、完成



熊本の特産品である、栗やお米を贅沢に使用させていただきました。何度も試作を重ね、彩りを増やしたり、食感に気をつけ食べて楽しめるようにと工夫し、家庭でも作れる今までにない親子丼を作りました。



使用している流域の食材：

さやいんげん（玉名市）、玉ねぎ（山鹿市）、米（山鹿市）、栗（山鹿市）、卵（山鹿市）

材料（4人分）：

卵 13個／パプリカ 3個／インゲン 10個／玉ねぎ 1個／栗 14個／シイタケ 4個／鶏肉 400g／米 2合／（A）調理酒 大さじ4杯／油 適量／（A）みりん 大さじ4杯／パン粉 適量／（A）砂糖 大さじ2／塩 適量／（A）醤油 大さじ4／（A）顆粒和風だし 小さじ2／白だし 適量

作り方：

- ①パプリカ、シイタケ、ゆでた栗を10個小さく切る。
 - ②トッピング用のパプリカとインゲンを切る。
トッピング用なので、細かく切ります。
 - ③（A）を混ぜて、たれを作ります。
 - ④（A）に栗を漬け込みます。
 - ⑤鶏肉を炒めます。
 - ⑥パプリカ、シイタケ、玉ねぎを加えて炒めます。
 - ⑦たれに付け込んでいた、栗を取り出しフライパンの中にたれを入れます。
 - ⑧卵8個を入れます。
 - ⑨卵が半熟になったら、栗を入れます。
- トッピング用
- ⑩鍋にお湯を沸かし、塩を入れトッピング用のパプリカ、いんげんを30秒ゆでます。

卵焼き

- ⑪栗4個を小さく切ります。
- ⑫卵4個を割り、その中に白だしと、栗を入れ、かき混ぜます。
- ⑬そして卵焼きを作ります。
- ⑭出来上がった卵焼きに、卵一個をつけ、パン粉につけます。
- ⑮油で揚げ、いいきつね色になったら、それを別の容器に移します。
- ⑯それを親子丼にのせます。
- ⑰ごはん、親子丼、揚げた卵焼き、トッピング用のパプリカとインゲンの順に盛りつけ完成です。



梨の甘味と酸味がお肉とよく合います。フォンドボーと梨が分離してしまい、試行錯誤しました。コーンスターチを加えることで分離を一体化させました。バターは、コクを出すために使います。



使用している流域の食材：
梨、菊鹿ワイン、山鹿牛

材料（4人分）：
牛もも肉 320g／塩／こしょう／赤ワイン 200cc／
フォンドボー 60cc／
梨 200g／バター 4g／塩 少々／コーンスターチ 少々

作り方：

- ① 梨の皮をむきミキサーにかける
- ② ①の梨を赤ワインで煮て、ワインのアルコールを飛ばしながら煮て、フォンドボーを入れる。
- ③ ②にバターを入れ、塩こしょうで味を調え、コーンスターチでとろみをつける。

ローストビーフ

- ① 常温に戻しておいた肉に塩こしょうをし、表面を強火で焼き、焦げ目をつける。
- ② ①をジップロックに入れ65℃で15分湯せんにかける。



柔らかく、香り豊かな水田ごぼうを使い、ソースを作りました。ごぼうの香りをいかすために、最小の調味料で調味をし、うま味を出すために山鹿の干しシイタケを使用しました。山鹿と菊池の融合です。



使用している流域の食材：

やまが牛、菊池水田ごぼう、干ししいたけ

材料（4人分）：

やまが牛 160g / 菊池水田ごぼう 25g /
干ししいたけ戻し汁 100cc /
かつおのだし汁 100cc / しょう油 小さじ2 /
酒 小さじ 1/2 / 片栗粉 大さじ 1/2

作り方：

ごぼうのソース

- ①ごぼうを軽く洗い、すりおろす。
- ②だし汁の中に①を入れ火にかけて、沸騰して3分ほど煮る。
- ③②を酒、しょう油で味を調え、片栗粉でとろみをつける。
- ④ごぼうの千切りを170℃の油で揚げる。
- ⑤肉を皿に盛り、ソースをかけ、ごぼうのチップを盛る。

ローストビーフ

- ①常温に戻しておいた肉に塩こしょうをし、表面を強火で焼き、焦げ目をつける。
- ②①をジップロックに入れ65℃で15分湯せんにかける。



このコンテストの話を聞いた日に家でナスのみそ炒めを食べ、ごはんともよくあっておいしかったことがきっかけです。和水町の食べ物を楽しく食べてほしいです。



使用している流域の食材：
なす

材料（4人分）：

なす 1本（160g）／しょうが 1かけ（7g）／
みそ 大さじ1／酒 大さじ1/2／しょうゆ 小さじ1／
みりん 小さじ1／砂糖 小さじ1／油 小さじ2

作り方：

- ① なすは1cm角切りにして水にさらし、ざるにあげて水気を切っておく。しょうがはみじん切りにしておく。調味料は全て混ぜ合わせておく。
- ② フライパンに油を入れて中火にする。
- ③ 油があたたまったら、なすを入れて炒める。
- ④ なすがしんなりしたら、合わせ調味料としょうがを入れて水気がなくなるまで炒める。



初めて作ってみたけど、カニの風味があっていつもよりも美味しかった。



使用している流域の食材：
がね

材料（4人分）：
がね 3匹／人参 50g／大根 50g／里芋 100g／
豆腐 半丁／味噌 50g／
小ねぎ 少量

作り方：

- 1 がねは洗って、4つ割り（大きければ6つ割り）に切る。
- 2 人参、大根、里芋はちよう切りにする。
- 3 鍋に水を入れ①と②を加え煮る。
- 4 材料が煮えたら豆腐を加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
- 5 器に盛り、小口切りにしたねぎをちらす。



玉名のトマトを使用して肉みそを作りました。肉みそにトマトの酸味が加わり、菊池米に合うおかずに仕上がりました。



使用している流域の食材：
トマト

材料（4人分）：

豚挽肉 200g／にんにく 10g／しょうが 10g／
長ねぎ 60g／トマト 200g／
ごま油 大さじ2／コチュジャン 小さじ2～3／
砂糖 小さじ2／酒 大さじ2／濃口しょうゆ 小さじ2

作り方：

- ① トマトは湯むきして粗みじん切り、にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、しょうが、にんにくを入れて炒め、香りが出てきたら長ねぎを入れて、さらに炒める。
- ③ 豚挽肉を入れて炒め、塩、こしょうをする。
- ④ トマトを入れ、合わせ調味料（コチュジャン、砂糖、酒、濃口しょうゆ）を加えて、水分がある程度なくなるまで煮詰める。

曾祖父母が作っていたのを覚えていたので、作ってみました。郷土料理の一つかもしれないが、知らない人にも知ってもらいたいと思います。

使用している流域の食材：

唐辛子

材料（4人分）：

唐辛子の若葉 300g/
青唐辛子の実 30g(葉の10分の1)/塩 30g/
油 大さじ1.5杯/料理酒 100ml/
醤油 50ml/みりん 50ml

作り方：

- ①唐辛子の葉と実を洗う
- ②葉を塩もみする
- ③水気が出たら水洗いし絞る
- ④葉を切る（2cm）
- ⑤唐辛子の実を輪切りにする
- ⑥フライパンに葉、実、調味料（油、料理酒、醤油）を入れ、水気がなくなるまで炒めたら完成

高菜漬けをそのまま食べるのではなく、一手間かけてアレンジしました。高菜漬けは学校で作っていたものを使用しました。

使用している流域の食材：

高菜

材料（4人分）：

高菜漬け 300g/
タカノツメ（赤） 20g（好みの量で）/
油 大さじ2杯/
ゴマ油 大さじ2杯/しょう油 50ml/ゴマ 少々

作り方：

- ①高菜漬けを細切りにする
- ②タカノツメを輪切りにする
- ③フライパンに油をひき、①を炒める
- ④②を入れる
- ⑤しんなりしてきたら、しょう油を入れて炒める
- ⑥汁気がとんだらゴマ油をかけ混ぜ、火をとめる
- ⑦ゴマをふりかけ、混ぜたら完成

中身は、少し重たいかもしれませんが、外側のトマトと一緒に食べることによって味がさっぱりして食べやすくなっています。バジルを乗せることによってまた違った風味があり、より美味しく食べることができます。

使用している流域の食材：

トマト、白米

材料（4人分）：

トマト 4個/ひき肉 150g/チーズ 100g/
ウスターソース 100ml/ケチャップ 150ml/
マッシュルーム 3個/白米 1c/バジル 4枚/
玉ねぎ 1/2個/
ニンニクチューブ 大さじ1

作り方：

- ①トマトをくりぬく
- ②くり抜いたトマトの中身を手袋を付けてつぶす
- ③玉ねぎは、みじん切りにして炒める
- ④ひき肉は炒めて油を切る
- ⑤玉ねぎ、ひき肉、ニンニクチューブを入れ炒める。マッシュルーム、ウスターソースを入れ、更に炒める
- ⑥⑤に白米とケチャップを入れ炒める。
- ⑦⑥をくり抜いたトマトの外側に詰め、チーズとバジルを乗せる
- ⑧200℃に予熱したオーブンで10分焼く
- ⑨完成

トマトの中身も外側も無駄にすることなく使用して食品ロスのことも考えました。またひき肉は水分をとびやすくするために余分な油をきり食べたとき油っぽく感じないように意識しました。見た目もかわいく小さな子でも喜んで食べれるものになりました。

使用している流域の食材：

トマト、玉葱

材料（4人分）：

トマト 4個/玉葱 1/2個/ひき肉 250g/
コンソメの素 1個/チーズ 200g/パセリ 少量/
砂糖 7g/ケチャップ 20g/塩 少量/
こしょう 少量

作り方：

- ①トマトのヘタを取り中身を取り除きつぶす
- ②玉葱をみじん切りにしアメ色になるまで炒める
- ③ひき肉を炒め油をきっておく
- ④②、③とつぶしたトマトをフライパンに入れ砂糖、ケチャップ、コンソメの素を入れ煮込み水分をとばす。煮こみおえたら塩とこしょうで味をととのえる
- ⑤中身をくり抜いたトマトに④を入れチーズをのせ180℃で予熱したオーブンで8分程度焼く。チーズに焼きめがついたらパセリをのせ完成