

いさはや
諫早の味
いただきます


HANA HAJIKI

BYŌTARE

NUPPE

TORIMESHI

かくれ
じゃがいもを
探せ!

パンフレットの中にいくつ
じゃがいも  が
かくれているか、探してみよう!
答えは裏にあります。

簡単おいしい 諫早の味

鼻はじき

鼻をツーンとはじくくらい、からしが利いていることから、鼻はじきとされています。

- ① 白みそと練りからしをあわせて、砂糖、酢、酒で溶き、からし酢みそを作る。
- ② 食材をきれいに盛りつけ、①のからし酢みそをかける。

*アスパラ、えび、こんにゃく、ブロッコリー、ささみ、厚揚げ、じゃがいも、パプリカ(赤、黄)、にんじん、大根などをゆでて食べやすく盛り付ける。(ささみは蒸すかレンジにかける)

◆作りやすい分量

白みそ	75g
練りからし	小さじ2
砂糖	40g
酢	50ml
酒	大さじ1/2~1

びょうたれ

簡単にできて、冷めても柔らかく、子どものおやつとしてよく作られています。

- ① さつまいもは適当な大きさに切る。餅は小さく切っておく。
- ② ひたひたの水に①のさつまいもを入れ、火にかける。火が通ったらゆで汁を少しだけ残して捨てる。
- ③ ②に餅をのせ、弱火で柔らかくなるまで煮て、火を止める。
- ④ 餅とさつまいもをしゃもじでつぶしながら、よく混ぜる。
- ⑤ ④が少し冷めたら、きなこ砂糖を合わせた中に入れ、丸める。

◆作りやすい分量

さつまいも	400g
餅	120g
きなこ	適量
砂糖	適量

諫早の郷土料理の作り方が
こちらからご覧いただけます



鶏めし

諫早地域の目代地区の郷土料理。昔からお盆やお正月には欠かせない男の料理。

- ① フライパンを熱して油をなじませ、小さく切った鶏肉をよく炒める。
- ② ①に酒を加えてしばらく蓋をして煮る。次に薄口醤油を加えてさらにしばらく煮る。(色をつけたいときは、濃口醤油を少し混ぜる)
- ③ ご飯に②を加えてよく混ぜる。

◆材料/2人分

ご飯	茶碗2杯分
油	大さじ1/2
鶏もも肉	50g
酒	大さじ1
薄口醤油	大さじ1 (濃口醤油 少々)



子どもは
オーロラソースで

野菜がたくさん
食べられます

めっぺ

寒い時期に食べると、とろみがあるので体が温まります。

- ① だし汁を作る。(かつお節と昆布)
- ② 干しいたけ、玉麩はそれぞれ水でもどしておく。
- ③ さやいんげんは塩ゆでにする。
- ④ こんにゃくと厚揚げはさっとゆでる。
- ⑤ 玉麩以外の材料をすべて1~2cm角に切る。
- ⑥ 鍋にだし汁2カップを入れ、煮えにくいものから順に加え、材料が柔らかくなるまで煮込む。(こまめにアクをすくう)
- ⑦ 砂糖、醤油、塩、酒で調味し、水溶性片栗粉でとろみをつける。

◆材料/2人分

里芋	70g
ごぼう	20g
にんじん	20g
大根	40g
こんにゃく	15g
厚揚げ	1/5丁
干しいたけ	1枚
玉麩	2個
だし汁	2カップ
さやいんげん	15g
砂糖	小さじ1
醤油	小さじ1
塩	小さじ1/3
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ2
水	小さじ2

*干しいたけの戻し汁を加えると、さらにいい風味になります。他にも鶏肉、じゃがいも、れんこん、たけのこ、枝豆、おくら、しめじなど季節に応じた食材に変えると、我が家流のめっぺができます。

鯨煮しめ

野菜とよく調和するので、季節の野菜と合わせ四季を問わない料理です。



蓮根の煮しめ

れんこんは、森山地域の唐比地区が有名で、塩鯨と一緒に煮ます。



かきそば

かきそばは、各家族で協力して、のべ役、ゆで役、切り役、洗い役と分担して年末の楽しい行事として作られていました。だしは有明海の「打ち牡蠣」を用い、まさに「じげ」の味です。



いわしかんぼこ

橘湾に面した有喜地区を中心にお正月をはじめ諸行事には、必ず作られる一品。

諫早の地場産品MAP

参考:いさはや産直図鑑、諫早名物「家焼うなぎ」とうなぎ一億年の謎を巡って



玉ねぎ

長田地区を中心に生産されていて、4月出荷の新たまねぎは、柔らかくて甘みが強いのが特徴。旬は4月～5月。



からこ

唐比れんこん

1つ1つ手掘りで「幻のれんこん」と言われている。節が長く白い美肌色。調理方法でいろいろな食感が味わえる。旬は10月～3月。



米

諫早は、県内一の米どころ。多良山系の名水でおいしいお米が育ちます。新米は10月～。



小長井産牡蠣

身入りがよくて甘みがあり、加熱しても縮まないのが特徴です。旬は12月～3月。



ポテトモートソースグラタン

飯盛・有喜地区で作られるじゃがいもは、春と秋の年2回収穫。春のメークインの産地として有名。他にもニシユタカ、アイユタカなども栽培しています。

- じゃがいもは、皮をむき3cm角に切る。耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジ(600W)で3分加熱する。
- 玉ねぎ、ピーマンは粗みじん切りにする。熱したフライパンにバターを入れ、玉ねぎ、ピーマンを中火で炒める。
- 玉ねぎがしんなりしたら、豚ひき肉を入れて炒め、★印を加えて煮込む。
- 豚ひき肉に火が通ったら①を入れて混ぜ合わせる。
- グラタン皿に油を塗り、④を入れてピザ用チーズをのせ、オーブントースターで3分程焼き、チーズに焼き色をつける。

材料/2人分

豚ひき肉	150g
じゃがいも	2個
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1/2個
バター	10g
ピザ用チーズ	20g
油	小さじ1/2
ウスターソース	小さじ4
★ケチャップ	大さじ2
コンソメ	小さじ1/2
塩・こしょう	少々



鶏肉のみかんソースかけ

多良見町伊木力地区は230年以上前に栽培を始めた長崎県のみかん発祥の地。旬は11月～12月。

- 鶏肉を一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。アルミホイルの周囲を立て、鶏肉を並べてオーブントースターで15～18分程度焼く。(グリルやフライパンでもよい)
- みかんソースを作る。みかんの絞り汁と★印を合わせて火にかける。沸騰したら、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- 焼けた鶏肉にソースをかける。

材料/2人分

鶏もも肉	200g
塩・こしょう	少々
みかんの絞り汁	大さじ1 (又は果汁100%オレンジジュース)
★薄口醤油	大さじ1
★砂糖	大さじ2
水	40ml
片栗粉	小さじ1



どんじんとご飯

飯盛・有喜地区でじゃがいもに次いで作られているのがにんじん。柔らかく、色鮮やかなのが特徴で、冬が旬。

- フライパンに油を熱し、粗みじん切りにしたにんじんとしらす干しを炒める。
- ①を★印で味付けする。
- ごはんと②の具を混ぜる。

材料/2人分

ご飯	茶碗2杯分
にんじん	40g
しらす干し	3g
★みりん	小さじ1/2
★塩	ひとつまみ
薄口醤油	小さじ2/3
濃口醤油	小さじ1/3
油	適宜

