



みそ、しょうゆ、麹…。
発酵食品を使ったおいしいごはん

都城の発酵メシ

レシピ集

「都城の発酵メシ」レシピ制作チーム

はじめに

日本は、世界でもとりわけ豊かな発酵文化を持つ国です。毎日の食卓に欠かせない「しょうゆ」「みそ」をはじめ、納豆、清酒、チーズ、ヨーグルトなどはすべて「発酵」というプロセスを経て作られます。私たちが住む宮崎県都城市は、昔から発酵食品の製造が盛んで、現在もみそ・しょうゆをはじめ、焼酎、乳製品、ワイン、漬物、納豆など多くのメーカーが活動しています。

このような風土のなか、この土地に住む人たちは、煮物や炒め物、汁物などあらゆる料理に発酵食品をうまく取り入れてきました。例えば、にんにくをみそで炒めた「にんにくみそ」は旨みがあつて保存性にも優れており、「ふるさとの味」として親しまれています。このような料理は、他にも多くあるのですが、経験や勘、伝聞に頼って作られているものが多く、はつきりしたレシピは存在していませんでした。そうした経緯から、子育て中のお母さんや、親元を離れこれから自分で食事を作る若い世代の人たちも、ふるさとの味を知ってほしいと、料理に詳しい年長者に作り方を聞き、レシピをまとめました。この冊子にはまた、粉末醤油をベースにした調味料（喜スパイス）を使ったメニューなど、新しいタイプの料理も掲載しています。これらも“発酵メシ”的一つであり、若い世代の方には「ふるさとの味」といえるかもしれません。いずれも料理のご参考になれば幸いです。

「都城の発酵メシ」レシピ集制作チームリーダー
井ノ上亜里沙

CONTENTS

生姜の佃煮	3
にんにくみそ	4
イカの塩麹炒め	5
塩麹の炊き込みご飯	6
豚のみぞ漬けと肉なし豚汁	7
あたりや「雷々館」のあんかけ飯	8
コリコリスモークのフルーツサラダ	9
チキンイタリアーナ	10
きな粉ボール	11

ピリッと、クセになる生姜の辛味。
ご飯のお供やおつまみに



生姜の佃煮

材 料

2人前

- | | |
|--------------|--------------------------|
| □ 生姜…500 g | □ 水（または米のとぎ汁）…150～200 cc |
| □ ちりめんじやこ…適量 | □ かつお節…適量 |
| □ 白ごま…適量 | |
- (A) 合わせ調味料
- | | |
|----------------------|-------------|
| □ 上白糖（またはザラメ糖）…250 g | |
| □ 濃口しょうゆ…130 cc | □ 料理酒…90 cc |

作り方

- ① 皮を剥き、細切りにした生姜を水または、米のとぎ汁で5～10分ほどやわらかくなるまで煮る
- ② 生姜が茹であがったら、ぎゅっと絞り水気を切る
- ③ Aの合わせ調味料を入れ、弱火で煮る
- ④ 好みでちりめんじやこ、かつお節、白ごまを入れる

「ニニがおすすめ！」



刀坂 純子さん

ピリッと辛味のある生姜を、甘辛く煮込みました。
ちりめんじやこ、かつお節と白ごまの風味と旨味が
アクセントになり、ご飯がすすみます。ご飯に混ぜたり、
おにぎりの具材として、また冷奴にのせてもおいしい
です



本醸造一番しおゆ
販売元：ケンコー食品工業（株）

アツアツのご飯に！
にんにくとみその香りが引き立つ



にんにくみそ

材 料

出来上がり量
約250g

- みそ…200 g □ ザラメ糖（または上白糖）…100 g
- にんにく…1玉 □ みりん…70 g
- 白ごま…10 g □ かつお節…100 g
- 米油（またはサラダ油）…大さじ2

作り方

- ① にんにくの皮をむき、フードプロセッサーにかけ、細かく刻む
- ② 鍋に米油を入れ、香りが出るまでにんにくを炒める
- ③ 炒めたにんにくにみそを足し、溶かしながら混ぜる。さらにザラメ糖とみりんを入れ混ぜる
- ④ 弱火でみそを混ぜながら、白ごまとかつお節を入れ、さらに3分ほど加熱する
- ⑤ 火を止め、鍋から中身を取り出す
- ⑥ 粗熱がとれたら密閉容器やジッパー付袋に入れ、保存する

「ニニがおすすめ！」



ラーメンのアクセントや、野菜炒めの味付けに、また生野菜につけておつまみにしたりといろいろなアレンジができます。にんにくを炒める油をごま油に刀坂 純子さん すると、違った風味を楽しめます



あまくち炊きたて麦みそ
販売元：ヤマエ食品工業（株）

炒めるだけの簡単調理。
酒のおつまみにもぴったり！



イカの塩麹炒め

材 料

2人前

- イカ…1杯
- 塩麹…イカの10%量
- ごま油…大さじ1
- パプリカ…1～2個

作り方

- ① イカの内臓を取り除き、水洗いした後、2センチ程度の輪切りにする
- ② イカに10%量の塩麹をまぶす
- ③ 熱したフライパンにごま油を入れ、イカを炒める
- ④ イカを炒めながらパプリカを投入、全体に火が通ったら完成

「ニニがおすすめ！」



塩麹はイカの10%量を超えないようにしてください
(塩辛くなります)。また野菜はニンジンやキャ
吉田 千里さん ベツ、アスパラなどを使ってもおいしいです



みそ屋のつくる生塩麹「麦」
販売元：ケンコー食品工業（株）

塩麹の力で、鶏のうまみがアップ!
ゴボウも加わり、風味豊かに



塩麹の炊き込みご飯

材 料

お茶碗4杯分

- 鶏肉…100g ニンジン…1／2本
- ゴボウ…1／2本 米…2合
- 塩麹…大さじ 2.5

作り方

- ① ニンジンとゴボウをささがきにする
- ② 鶏肉を小さく刻む
- ③ 米を研ぎ、炊飯器に入れる。水は炊飯器に記された標準量にする
- ④ 併せて①②の具材を入れ、炊飯器の普通炊きモードで炊く
- ⑤ 炊き上がったら、全体をよくまぜて出来上がり

「ニニがおすすめ!」



ニンジンとゴボウのささがきが難しいときは、千切りでもOKです。ゴボウ、ニンジン以外にトウモロコシやサツマイモなど、季節の野菜を入れて炊くのも

吉田千里さん おすすめです



みそ屋のつくる生塩麹「麦」
販売元：ケンコー食品工業（株）

みそ漬け用のみそで、豚汁まで作れる
おいしいリサイクル料理



豚のみそ漬けと肉なし豚汁

材 料

2人分

豚のみそ漬け

- 豚ロース肉…2枚 □ みそ…30g
- 料理用ガーゼ（または新しい手ぬぐい）

肉なし豚汁

- エノキタケ…1束 □ 水…300cc
- 野菜（ダイコン、ニンジン、ゴボウ等）…適量

作り方

- ① 「豚のみそ漬け」を作る。豚ロース肉に料理用ガーゼを巻き、ガーゼの上からまんべんなくみそを塗ったあと、冷蔵庫で一晩置く
- ② ガーゼを外し（みそは捨てない）、豚肉をフライパンで焼く
- ③ 「肉なし豚汁」を作る。エノキタケを3等分にカットし、鍋で軽く炒める
- ④ エノキタケを入れた鍋に水を足し、他の野菜と一緒に煮る
- ⑤ 野菜に火が通ったら、火を止め、②のみそを溶く。完成

「ニニがおすすめ！」



いつえママ

みそ漬け用に塗ったみそを、味噌汁にも利用する“リサイクル料理”です。豚肉の旨みを含んだみそと、エノキタケでおいしい出汁が取れます



生麦みそ「白」

販売元：早川しょうゆみそ（株）

都城のソウルフード、

「あたりやの雷々麺」の餡で食べる丼



あたりや「雷々餡」のあんかけ飯

材 料

1人前

- あたりやの「雷々餡」…1袋 ごはん…茶碗1杯分
- ごま油（またはお好みでラー油）…適量
- ネギ…適量

作り方

- ①「雷々餡」をお湯で温める（電子レンジでも可）
- ②丼にご飯をよそい、餡をかける
- ③最後にごま油（またはお好みでラー油）をかけ、ネギを添えて完成

「ニニがおすすめ！」



「雷々餡」は、都城市・ケンコー食品工業のしょうゆを使っています。コクがあり、とろみのある餡は、ごはんによく合います。片栗粉をまぶして揚げた豆腐をご飯の代わりに使ってもおいしく召し上がれます

坂元 弥生さん



雷々餡
販売元：あたりや



豚タンの生ハム仕立て、
「コリコリスモーク」を使った一品



コリコリスモークのフルーツサラダ

材料
2人分

- | | |
|----------------------------------|-----------------|
| □ 霜降りタンのコリコリスモーク…1袋 | □ モツツアレラチーズ…50g |
| □ オリーブオイル…適量 | □ 塩…適量 |
| □ ブラックペッパー…適量 | □ 塩麹…少々 |
| □ 季節の野菜（アボカド、パプリカ、ブロッコリー、水菜等）…適量 | |
| □ 季節のフルーツ（イチゴ、キウイフルーツ、リンゴ等）…適量 | |

作り方

- ① フルーツ、野菜、モツツアレラチーズを食べやすい大きさにカットする
- ② 「霜降りタンのコリコリスモーク」を袋から出し、中身をほぐす
- ③ ボウルに①と②を合わせ、塩麹を加え、軽く混ぜる
- ④ ③を皿に盛り、オリーブオイルと塩、ブラックペッパーをふりかける

ここがおすすめ!



豚のタンを生ハムと同じ製法でスモークした「コリコリスモーク」は、燻製の香りとコリッとした食感が特長です。野菜・フルーツと一緒に塩麹で和えることで、より食べやすくなります

小園秀和さん



霜降りタンのコリコリスモーク
販売元：ばあちゃん本舗（株）

「喜スパイス+粉チーズ」の組み合わせが絶妙

チキンイタリアーナ

材 料

2人分

- 手羽中…4本 喜スパイス（「極上スパイス喜」）…適量
- 粉チーズ…適量 オリーブオイル…適量

作り方

- ① 喜スパイスと粉チーズをトレイに取り出し、軽く混ぜる
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、表面がこんがりするまで手羽中を炒める
- ③ 肉に火が通ったら、①のトレイに移し、スパイスと粉チーズをまぶす。完成

「ニニがおすすめ！」



「極上スパイス喜」は粉末醤油に胡椒、鰹エキス、食塩、ガーリック、パブリカ、オニオン、レッドペッパー、唐辛子、オレガノなど十数種類をブレンドした万能調味料です。「喜スパイス+粉チーズ」の組み合わせは豚肉にもよく合います

福島 光代さん



極上スパイス喜
販売元：肉のふくしま

番外編

リーダーの おすすめレシピ

きな粉とはちみつ。
2つの材料で作る、素朴なおやつ

きな粉ボール

材料

2人分

□ はちみつ…100 g

□ きな粉…120 g

作り方

- ① 耐熱容器にはちみつを入れ、電子レンジで 30 秒ほど加熱して温めておく
- ② ①の容器にきな粉を入れ、ぼそぼそ感がなくなるまで混ぜる
- ③ スpoonで一口サイズを取り、手のひらでコロコロと丸める
- ④ 上からコーティング用のきな粉をふりかけて完成

「ここがおすすめ!」



砂糖を使わず、きな粉とはちみつの甘さで、やさしい味わいのおやつが作れます。調理の際ははちみつを加熱しておくことで、柔らかく扱いやすくなります

井ノ上 垣里沙さん



みやだいづきな粉
販売元：ケンコー食品工業（株）

都城市

都城はっこう MAP

みそ・しょうゆ

- ①早川みそしょうゆ(株) 都城市西町 3732
TEL 0986-22-0241
<http://www.hayakawa-sm.co.jp/>
- ②ヤマエ食品工業(株) 都城市西町 3646
TEL 0986-22-4611
<https://yamae-foods.net/>
- ③ケンコー食品工業 都城市鷹尾3丁目 28-21
TEL 0986-23-6041
<https://www.misogura.com/>

ヨーグルト・乳製品

- ④(株) 高千穂牧場 都城市吉之元町 5265-103
TEL 0986-33-2102
<https://www.takachiho-bokujou.co.jp/>
- ⑤南日本酪農協同(株) 都城市姫城町 32-3
TEL 0986-23-3456
<https://www.dairy-milk.co.jp/>

漬物

- ⑥霧島食品工業(株) 都城市安久町 4742-1
TEL 0986-39-0001
<http://kirishima-ltd.co.jp/>



※この冊子は、令和4年度都城市ふるさと納税振興協議会の助成金を使って制作しました。

2023年3月発行