



もてなしの波佐見食

*Hasami
food culture
guide book*

もてなしの波佐見食

*Hasami
food culture
guide book*

発行元

波佐見町

波佐見の「おいしい」を 知って、作って、味わって。

波佐見町は、長崎県のほぼ中央に位置し、400年以上も前から暮らしの中に生きたる陶磁器を作り続けているやきものの里です。緑深い山間には日本の棚田百選にも選ばれた鬼木棚田が広がり、四季折々に表情を変えるその風景は、真に日本の原風景です。

古くから半農半陶の暮らしを営んできた波佐見の郷土料理には、米に、干し芋、かぼちゃ、茄子や豆などを合わせていただく「混ぜご飯」が多く、長崎県で唯一、海に接していない内陸部ならではの「塩漬け鯨」を使った料理も特徴的です。波佐見固有の気候風土、食材、習慣を背景にして、地域で共有・継承されてきた料理や盛り付けには、波佐見のもてなしの気持ちがあふれています。

インターネットの普及によって、どこかに居ながらにしてなんでも手に入る時代、「食」は人を地域に呼び込むために不可欠なキーワードです。旅で訪れる土地での人々の楽しみは、景勝地や名所巡りだけではなく、その地域でしか味わえない郷土料理やもてなしとの出会いといった、そこに住む人々の歴史や生活の息遣いを感じられるような、より密接な体験や触れ合いに求められるようになっていきます。

トレンドやニーズを敏感に捉えたやきものとして波佐見焼の人氣が高まり、県内外から町を訪れる人が増える中、地域のおかあさんたちと一緒に、現代の家庭や飲食店では味わう機会が少なくなった波佐見の郷土食を「レシピ」という形にすることで「波佐見ならではの食」や「波佐見らしいおもてなし」を見直そうと、本書の発行が決められました。

本書では、次世代への郷土料理の継承だけではなく、郷土料理から伺える食文化という原点を大切にしながら、より美味しく食べられるよう調理法や盛り付け方などを工夫した他、地域食材を使った新しい料理も提案しています。

本書の発行が、波佐見の食の魅力の再発見につながり、食という地域資源を活かして地域がますます元気になる手伝いに、また、波佐見の温かなもてなしの気持ちを多くの人に知ってもらおうきっかけになりましたら幸いです。

目次 contents

はじめに	1
半農半陶——棚田がもたらす自然の恵み	3
波佐見寿司	4
中尾山冷汁	5
継承——受け継いでいきたい波佐見ならではの「おふくろめし」 なすび飯／ご汁／もみぜ	7
茄子の味噌ころ	9
鮫食——人々の生活に寄り添ってきた波佐見の鯨食文化 ぬたもの／	11
ぼうぶらずうし	12
葉蘭で広がるおもてなし	13
昔ながらの波佐見のおやつ つきあげ／いもだて	14
お茶処としての波佐見	15
波佐見ならではの「挟み」レシピ 波佐見イノシシメンチカツ／ 波佐見のお米のチュロス／ ふわふわだし巻き卵サンド／半熟目玉焼きサンド	17
農産物 四季カレンダー	19
波佐見町産直リスト	21
編集後記	22

半農半陶

鬼木棚田がもたらす
自然の恵み。

HASAMI
STORY
11



脈々と波佐見で受け継がれる『混ぜご飯文化』は
棚田を最大限に活用した先人たちの知恵の結晶。

波佐見町の南東部に位置する鬼木棚田。豊富な水源の下、棚田の数はかつて1000枚を超えたと言われ、現在も400枚の棚田で米をはじめとした耕作が行われています。農林水産省の「日本の棚田百選」にも選ばれた棚田は、四季折々に表情を変える日本の原風景そのものです。毎年9月には「鬼木棚田まつり」が開催されており、1000体を越える案山子が棚田に並ぶ光景は壮観。波佐見の秋の風物詩となっています。

波佐見町は、古くからやきもの作りと共に農耕文化の息づく「半農半陶」の地。100〜200mの標高に連なる棚田からは、水田を確保しようとした先人たちの努力と、そこで作られた米を大切に食してきた歴史を伺うことができます。

こうした農耕の歴史を背景にした波佐見町の郷土料理には、米を使った料理が多く、中でも、米に様々な具材を混ぜ込んだ「混ぜご飯」は、種類も豊富。例えば、大勢が集まるハレの日に欠かせない「波佐見寿司」、かぼちゃや塩漬け鰯を混ぜて炊く「ぼうぶらずうし」、切り芋（干し芋）を混ぜ込んだ「きりも飯」、丸茄子を混ぜ込んだ「なすび飯」、グリーンピースで作る「豆ちまき」、中尾山の陶工が食べていた「冷汁」など、配送や保存方法に文明の利器がもたらされる以前から伝わるこれらの料理には、海がなく海産物に多くを頼るこのできない土地ならではの、地元で育てた限りある農作物を大切に食するための知恵と工夫にあふれています。



味付けは家庭によって異なるが、グリーンピースを混ぜ込んで作るのが波佐見流の「豆ちまき」。

戦の最中の贅沢がはばかれる時代、他の地域では、寿司は具をご飯とご飯の間に挟んで隠していたといわれていますが、波佐見寿司は、その昔、隣の藩から攻められて負けそうになった時に、西彼杵からの援軍によって戦に勝利したお祝いに、具を隠さず、急なおもてなしで時間がなかったため、ご飯の中に具を混ぜ込んで型（もろぶた）に入れて成型しました。それを将兵たちが刀で適当に角切りにして食べたという逸話もあります。錦糸卵の間に「でんぶ」が入っているのが波佐見流。お祝いの時に作って食べたり、昔はお嫁に行くときに作って持たせたなどと言われています。

（談＝尾崎久美子さん／波佐見おもてなし委員会）

材料と下ごしらえ（5合用の型）

＜酢飯＞

◎米…5合 ◎塩…10g

◎A（合わせておく）

・酢…200ml・砂糖…200g

＜寿司の具＞

◎鶏ささみ（みじん切り）…1本

◎干ししいたけ

（水で戻し、みじん切り、戻し汁はとっておく）…2枚

◎干し大根（水で戻し、みじん切り）…15g

◎ごぼう（みじん切り）…中1本／60g

◎サラダ油…大さじ2

◎白砂糖…大さじ4

◎塩…小さじ1/4

◎濃口しょうゆ…大さじ1/4

◎薄口しょうゆ／酒…各大さじ2

＜味付けツナ＞

◎ツナ…小3缶 ◎白砂糖…大さじ2

◎薄口しょうゆ…大さじ1

＜錦糸卵＞

◎卵…5個

◎白砂糖…大さじ2 ◎塩…小さじ1/4

＜でんぶ＞ピンク、緑、山椒の葉…適量

作り方

- 1 米を研ぎ、水4カップに塩を加えて炊く。
- 2 フライパンに油を熱し、鶏ささみ、しいたけ、干し大根、ごぼうを炒める。
- 3 白砂糖、しいたけの戻し汁と合わせた1カップの水を加えて加えて煮込み、塩、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、酒を加えて汁気がなくなるまで炒める。
- 4 フライパンに汁気を切ったツナ、砂糖、薄口しょうゆを入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- 5 卵に砂糖、塩を加えて溶き、フライパンで薄焼き卵を作って細切りにする。
- 6 ①のご飯にAを合わせた酢飯に、③と、④の1/2量を加え、混ぜて合わせて冷ます。
- 7 酢（分量外）をぬった型枠に⑥を入れて蓋で固く抑えたら、残りの④と⑤の錦糸卵を重ねる。
- 8 型枠に沿って切り分けてでんぶ、山椒の葉を飾る。

波佐見寿司

波佐見でのお祝いごとに欠かせない「波佐見寿司。」
ちょっぴり甘めの味付けが癖になる故郷の味です。



中尾山冷汁

中尾山の陶工が熱い窯の近くで仕事の合間に流し込んでいた冷汁。冷たい出汁が喉元を通り過ぎる清涼感は、当時の窯元たちにとってたまらない瞬間だったとか。

材料と下ごしらえ（4人分）

◎麦ご飯……………	茶碗4杯分
◎白いりごま……………	½カップ
◎鬼木味噌……………	120g
◎いりこの魚粉……………	小さじ½
◎いりこだし汁……………	600ml
◎きゅうり……………	1本（薄い輪切り）
◎大葉（千切り）……………	12枚
◎ミョウガ（小口切り）……………	8本
◎小ねぎ（小口切り）……………	5本
◎柚子胡椒……………	適量

作り方

- ①フライパンに少量の油（分量外）を熱し、味噌と魚粉を加えて炒め、少し焦がして香ばしさを出す。
- ②すり鉢で胡麻をすり、①の味噌を入れてすり混ぜる。
- ③だし汁を加えてのばし、きゅうり、大葉、みょうがを加える。
- ④麦ご飯に③をかけて小ねぎを散らし、お好みで柚子胡椒を溶かしながら召し上がれ。



HASAMI
STORY
「2」

波佐見焼の歴史と密接に結びつく冷汁と平茶碗の意外な関係

文／平尾 由希（波佐見おもてなし委員会アドバイザー）

古い窯の煙突に石畳の細い路地、今も20ほどの窯元や商社が寄り添うようにやきものの歴史を守る、波佐見焼発祥の地「中尾山」。波佐見町の中でも、この地区だけで食べられていたのが「冷汁」です。

窯主たちは、夏場の熱い窯での作業時、麦ご飯に、香ばしく炙った味噌を溶かして冷たく冷やしたいりこ出汁をかけ、たっぷりのミョウガ、大葉、ネギ、ごまなどの薬味をのせてかき込んだそう。別添えの柚子胡椒を加えるのがツウ好みの食べ方だとか。

そして、この冷汁を食べるときにぴったりの器が『平茶碗』。広い口に、丈が低く浅い形状は熱を発散させやすく、主として夏季に用いられる抹茶茶碗の一種でした。茶碗の縁と底に指を当てるとちょうど片手に収まり、安定することから窯場での仕事の合間にさっと食事をする器としても最適だったのでしょう。

波佐見では窯元や商社が様々な色や模様のオリジナル平茶碗を作っていて、なんと100種類もの色柄を揃えているところも。ぜひお気に入りの平茶碗を探してみてください。平茶碗には、ご飯ものはもちろん、和え物や煮物などのちょっとしたおかずや、デザートなどを盛り付けてもとっても素敵ですよ。



窯元「職人」対談

真崎：昔は中尾の窯元は、暑い夏の食欲がなかつたときによく平茶碗で「冷汁」を食べよったとよ。

中川：もう僕らの世代では冷汁を食べる習慣はなかです。でも、冷汁は宮崎の郷土料理ですよ。

真崎：本当かはわからんけど、冷汁の発祥はこの中尾山で、波佐見の陶工が宮崎に伝えたという説もあるとよ。（※諸説あり）

中川：そうなんですか！薬味がたっぷり

中尾山を知りつくす「一真窯」の真崎善太さん（写真右）と「紀窯」の中川紀夫さん（写真左）が冷汁について語ってくれました。

入っていて、冷たくて、夏の暑い日の作業の時に食べるとうまかでしょうね。

真崎：家庭によって具材も、使う味噌も、レンジも違うから、それぞれ家の味がある。うちの冷汁はこれでもかっていうくらいミョウガとか大葉がたっぷり入ってうまかよ～！

中川：僕もこれから夏には奥さんに作ってもらいます！

観光名所

陶芸の里
中尾山とは

窯元・商社併せて20軒ほどが軒を連ね、細い路地裏や8本の古い煙突、やきものづくりの風情が色濃い郷です。そんなやきものの郷には世界最大の大新登窯跡、中尾上登窯跡があり波佐見焼のやきもの生産の歴史を色濃く残し、波佐見焼を語るうえでは外せない場所です。



継承

受け継いでいきたい
波佐見ならではのおふくろめし



なすび飯

丸茄子の食感が美味しい波佐見独自の混ぜご飯。

材料(4人分)

- ◎米……………3合
- ◎丸茄子…3〜4本(400g)
- ◎にんじん……………1/3本(30g)
- ◎うす揚げ……………4枚
- ◎茹でしらす……………50g
- ◎ごま油……………大さじ2
- ◎砂糖……………大さじ2
- ◎しょうゆ……………大さじ3
- ◎みりん……………大さじ2

作り方

- ①米は洗って炊いておく。
- ②茄子は短冊切りにし、軽く塩(分量外)をふって、もみ、水でさつと洗ってしっかりと水気をしぼる。
- ③にんじんは千切り、うす揚げは湯をかけて油抜きし、短冊切りにして水気をしぼる。
- ④フライパンにごま油を熱し、茄子、にんじん、うす揚げ、茹でしらすを入れて炒める。
- ⑤(A)の調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑥①の炊きたてのご飯に④を混ぜ合わせる。



材料と下ごしらえ(4人分)

- ◎大豆……………1カップ
- ※一晩水に浸し、戻し汁をとっておく。
- ◎ごぼう……………1/3本(50g)
- ※ささがきにし、酢水につけてアクを抜く。
- ◎にんじん(いちご切り)……………1/4本
- ◎玉ねぎ……………1/2個
- ◎干しいたけ……………1枚
- ※大豆で戻し、スライスする。
- ◎うす揚げ……………2枚
- ※湯をかけて油抜きする。
- ◎サラダ油……………大さじ1
- ◎鬼木味噌……………110g
- ◎だし汁……………6カップ
- ※大豆の戻し汁、干しいたけの戻し汁、いりこだし汁(いりこ20gとっただし汁500ml)を合わせたもの。
- ◎小ねぎ(小口切り)……………1本

作り方

- ①水に一晩浸した大豆を石臼(またはミキサー)でひく。
- ②鍋にサラダ油を熱し、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、うす揚げを入れて炒め、大豆の戻し汁、干しいたけの戻し汁、いりこのだし汁を合わせたものを4カップ加えて、材料が柔らかくなるまで煮込む。
- ③①の大豆を加え、だし汁を足しながら3回沸騰させて大豆に火を通す。
- ④だし汁を足しながらとろみが出るまで煮込み、味噌を溶き入れる。
- ⑤碗によそい、小ねぎを散らす。

ご汁

大豆をすり潰したペーストを使う具沢山な汁もの。



もみぜ

ペットの酸味が食欲をそそる「なます」のような料理。

材料と下ごしらえ(4人分)

- ◎大根……………1/4本(170g)
- ※5cmの長さの細切り
- ◎にんじん……………1/3本
- ※5cmの長さの細切り
- ◎しめ鯖……………半身1枚
- ※2mmの厚さに切る。
- ◎白いりごま……………30g
- ◎鬼木味噌……………20g
- ◎砂糖……………30g
- ◎酢……………30ml

作り方

- ①大根と人参に塩(分量外)をまぶし、出てきた水分を固く絞る。
- ②すり鉢で白いりごまをすり、鬼木味噌、砂糖、酢を加えてすりながら合わせる。
- ③すり鉢に①の大根と人参、しめ鯖を加えて混ぜ合わせてできあがり。

茄子の味噌ころ

ころころと転がすように炒めることから「味噌ころ」と名付けられたかわいらしい一品。

材料と下ごしらえ（4人分）

- ◎ 豚ももスライス（細切り）……………100g
- ◎ こんにやく（短冊切り）……………1/2枚
- ◎ にんじん（薄切り）……………1/2本（80g）
- ◎ うすあげ（短冊切り）……………2枚
- ◎ 丸茄子……………3個、300g
- ※ 短冊切りにし、水にさらしてアクを抜く
- ◎ サラダ油……………大さじ1

（A）

- ◎ 鬼木味噌……………大さじ4
- ◎ 砂糖……………大さじ2
- ◎ みりん……………大さじ2
- ◎ 白すりごま……………少々

作り方

① フライパンにサラダ油を熱し、豚ももスライス、こんにやく、にんじん、うすあげ、丸茄子の順に加えて炒める。

② Aの調味料を加え、炒め合わせ、白すりごまをふってできあがり。



HASAMI
STORY
Ⅲ

明治時代から継承される、美味しさを保つ知恵と優しい味わい。

文／平尾 由希（波佐見おもてなし委員会アドバイザー）

盆や正月など、人が集まる時の波佐見の定番料理は「煮しめもの」。具材は牛蒡に人参などの根菜から、昆布や干し椎茸などの乾物、厚揚げやかまぼこなど、家庭により様々、実に具沢山です。今も現役のかまどや流しのある昔ながらの釜屋で、日々の食事や保存食作りをしている「楠本のおばあちゃん（86歳）」は、味はもちろん、昔ながらの盛り付けが波佐見のお母さんたちに評判の煮しめものの名人です。具材は切らずに練炭の優しい火にかけた鍋に1種類ずつ入れ、丁寧に煮しめては取り出す行程を繰り返すため、煮しめものの作りは1日かかり。醤油、みりん、砂糖、酒などで味付けされた煮汁は素材をくぐらせることに味わいと深みを増し、素材の味を引き出します。「鍋から目が離せないから1日中台所にいる」というおばあちゃんのこだわりは、「旬は最後に加えること」だそう。日本では、古くから米を収穫した後の稲わらを衣食住に不可欠な資材として使用し、波佐見でも明治時代からこの煮しめものの保存に、撥水性や耐久性の高いもち米のわらを使ってきました。丁寧にすいて長さを整え、煮しめもの余分な汁気を切り、乾燥を防いで美味しさを保ったのです。煮しめものは食べる分だけ取り出し、食べやすい大きさに切り分けて盛り付けます。皿はもちろん波佐見焼。いたいたお煮しめはふんわりと薬が香り、穏やかで優しいおばあちゃんの人柄を表したような滋味深い味でした。

鯨食

流通の発展とともに、
人々の生活に寄り添ってきた波佐見の鯨食文化。



HASAMI
STORY
「4」

海の無い土地で生まれた、庶民に愛される鯨料理の数々。

文／児玉 涼子（波佐見おもてなし委員会）

県民一人あたりの鯨肉消費量が日本一と言われている長崎県。その歴史は縄文時代から続いており、県内の遺跡からは鯨の捕獲・解体に使われた石器や鯨の骨で作られた道具が出土しています。

江戸時代初期、長崎近海で獲られた鯨は、陸揚地であった大村湾にある彼杵港を通じて九州各地へ運ばれていました。海がない波佐見町へも塩漬けにされた鯨が盛んに持ち込まれ、肉類が高級品だった当時、どこの家庭でも鯨肉が主流で、肉類の代わりに食していたそうです。また、捕鯨漁場からも近く、出島貿易で栄え裕福な人々が暮らしていた長崎市内には高級で美味しいとされる部位が届けられており、鯨食文化の発達へとつながりました。

ちなみに「ぼうぶらずうし」の語源は、ポルトガル語でかぼちゃを表す「ぼうぶら」と雑炊がなまった「すうし」が由来と言われています。夏から秋にかけての忙しい農作業の傍ら、旬のかぼちゃと彼杵の鯨を使って作られていました。柿の葉に乗せて外で食べることもあったとか。食感は今で言うリゾット。さながら「波佐見リゾット」でしょうか。

ぬたもの

ぬたと混ぜ合わせず、大皿に綺麗に盛り合わせるのが波佐見流。

材料と下ごしらえ（4人分）

- （ぬた）
- ◎白味噌……………100g
- ◎砂糖……………大さじ3
- ◎みりん……………大さじ1
- ◎酒……………大さじ1
- ◎酢……………大さじ1
- ◎卵黄……………卵1/2個分

- ◎湯かけ鯨……………170g
- ◎春雨……………30g
- ※規定の時間茹でる
- ◎厚揚げ……………1/2丁
- ※湯通しして油抜きする
- ◎万能ネギ……………4本（50g）
- ※さつと茹でて結ぶ
- ◎きゅうり……………1/3本（50g）
- ※板ずりして蛇腹に切れ目を入れ1cm幅に切る
- ◎寒天（赤・緑・白）……………適量
- ※2mmの薄切り

作り方

- ①小鍋に白味噌、砂糖、みりん、酒、酢を入れて火にかけて、弱火でじっくりと練り上げる。
- ②①が冷めたら卵黄を加えて混ぜ合わせる。
- ③下ごしらえをした食材を大皿に色よく盛りつけ、②のぬたを添える。

ぼうぶらずうし

鯨とかぼちゃを使った
波佐見に伝わるユニークな郷土料理。

材料と下ごしらえ（4人分）

- ◎塩漬け鯨……………50g
- ※2度湯通しし、細かく切る。湯通し済みの湯かけ鯨を使う場合は、そのまま細かく切る。
- ◎米……………2合
- ※洗ってザルにあげておく
- ◎かぼちゃ（正味）……………500g
- ※ひと口大に切る
- ◎水……………650ml
- ◎薄口しょうゆ……………25ml

作り方

- ①鍋に鯨、米、かぼちゃを入れ、水、薄口しょうゆを加えてひと煮立ちさせる。
- ②蓋をして弱火にし、10分～15分炊いて10分ほど蒸らす。
- ③かぼちゃを潰すように全体を混ぜ合わせてできあがり。





HASAMI STORY
＼ 5 ＼

葉蘭で広がるおもてなし

波佐見で多くの生産量を誇る葉蘭（ハラン）。盛り付けのアクセントや生け花での利用が増え、注目を集めています。

お弁当の具材の仕切りや飾りにたびたび使われる「人造ハラン」と呼ばれる緑色のプラスチックシート。そのモデルとなったのが、昔から料理の下に彩りとして敷いたり、殺菌作用を活用しておにぎりを包んでいた、葉蘭（ハラン）の葉です。波佐見町と川棚町が有志を募ってハラン栽培を始めたのは昭和59年のこと。波佐見の気候と湿度の高い林間での栽培が功を奏し、平成4年に1ヘクタールの町有林に10万本を植え付けてからは「東彼ハラン」の名で安定した出荷量をキープ。平成8年と平成28年には農林水産大臣賞を受賞し、今や九州1位を誇る出荷量は20万枚にまで増加した。波佐見町に欠かせない農産物です。波佐見町では、青ハランと縞ハラン、朝日ハランの3種を無農薬で栽培、出荷しており、その色鮮やかさや耐久性は料理だけでなく、生け花などのフラワーアレンジメントでも重宝され、ハランを使用したおもてなしや装飾が注目を集めています。他県からも栽培指導の要請や苗の問い合わせが相次いでおり、業務用としてだけでなく、家庭用としての普及も期待されています。



「青ハラン」はシンプルでオーソドックス。ランダムな縞模様が美しい「縞ハラン」と、葉の先の柄が太陽が昇るさまを思わせる「朝日ハラン」は希少さもあり市場でも人気を集めています。

もっと手軽に身近に
ハランのこんな使い方

お品書きに



ハランにメニューを書いておしゃれなお品書きに。和風にこだわりたい方は縦書がオススメです。丈夫な葉を持つハランならではの使い方ですね。

ペーパーカッターで
可愛らしくアレンジ！



切り口がギザギザになるピンキングはさみや簡単に型抜きできるクラフトパンチでポップにアレンジ！ちょっとした飾りにも◎。



つきあげ

月の形が由来のもてなしのおやつ。

材料と下ごしらえ（10個分）

- ◎ さつまいも……………中1本（200g）
- ◎ じゃがいも……………2個（200g）
- ◎ きび砂糖……………10g
- ◎ 塩……………小さじ1/2
- ◎ 薄力粉……………50g ※ふるっておく
- ◎ 生姜の絞り汁……………5ml
- ◎ 水……………20ml
- ◎ こしあん……………50g
- ※5ずつ10等分して丸めておく
- ◎ 揚げ油……………適量

作り方

- ① さつまいもとじゃがいもは蒸して熱いうちに潰し、きび砂糖、塩、薄力粉を加えて混ぜ合わせる。
- ② 生姜の絞り汁、水を加えて滑らかになるまでこねる。
- ③ ②の生地を10等分して丸め、手のひらで平らにのばしてこしあんを包み、丸く成形する。
- ④ 170度の油できつね色になるまで揚げる。

HASAMI STORY
＼ 6 ＼

昔ながらのおやつ

お祭りの定番や昔ながらの時短おやつ。素朴でぬくもり溢れる波佐見ならではのおやつ事情。

蒸したじゃがいもやさつまいもを使った生地を「つき」、「月」のように丸く形作って「揚げ」ることからその名が付いたと言われていた「つきあげ」（上写真）。祭りの日にはどの家庭も大皿に盛り付けて食卓に置き、縁側から入って誰でも自由に食べて良いとされた、おもてなしのおやつだったそう。今でも毎年4月に行われる中尾山の桜陶祭で、訪れた人に振舞われる慣習が残っています。

芋粉や黒砂糖で作った生地を葉蘭にのせて蒸し上げる「いもだご」（下写真）は、指の跡をくつきりと付けるユニークな形が特徴的。忙しい時に、片手でぎゅっと握って形作った、おかあさんたちの時短の策ではないかと言われていました。冷めると硬くなってしまう従来のいもだごを、地域のおかあさんたちと一緒に試行錯誤の上、改良し、時間がたってももちもちとした食感を保つ白玉粉を使ったレシピを作りました。白玉粉の代わりに米粉を使っても硬くなりなく、懐かしい味に仕上がります。

他にも、「つつ丸める手間を省いて鍋で一度に作るために、人の顔ほどの大きさに蒸し上がる「すぶくれ饅頭」など、波佐見のおやつにはどれも、おかあさんたちのおおらかで明るい人柄や地域性が表れており、心がほっこりするものばかりです。

いもだご

あんこを入れない
シンプルさが波佐見流。

材料と下ごしらえ（8個分）

- ◎ 芋粉……………70g
- ◎ 白玉粉（または米粉）……………30g
- ◎ 黒砂糖……………30g
- ◎ 水……………80ml ほど

作り方

- ① ボウルに芋粉、黒砂糖を入れ、水を加えながら手で練る。生地が耳たぶより少し柔らかいくらいになるよう水の量を調整する。
- ② 生地を8等分して丸め、指の形がつくように手でぎゅっと握る。
- ③ 団子を切り分けた葉蘭にのせて蒸し器に入れ、団子の表面に黒い艶が出るまで10分〜15分蒸す。



昔ながらのおやつ。指の形をつけるのがユニークですね。



波佐見おもてなし委員会の
原田カッ子さんに教わりました！

長崎県特産



蒸し製玉緑茶の美味しい淹れ方

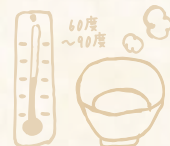
淹れ方のポイント

- ①水を吟味する（水を5分以上沸騰させてカルキを抜くだけでもOK）。②茶葉の量は的確に。
- ③お湯の量は必要量分。④浸出時間を守る。

1/ 道具の準備。

小振りの急須と湯のみを用意します。

お気に入りの
急須と湯のみで！



湯のみの6分目を
目安に！

2/ 湯のみをあたためる。

人数分の湯のみに、お湯を一人あたり60cc
ほど入れて湯冷ましをします。
（上茶で60℃、並茶で90℃）。

2〜3人分
茶で1杯くらいです！

3/ 茶葉を入れる。

一人あたり約2〜3gを目安にして、
茶葉を急須に入れます。

待つことも大切！



4/ 急須に注ぐ。

湯冷まししたお湯を急須に注ぎ、
60秒〜120秒程度お茶が浸出するのを
待ちます。

5/ 湯のみに注ぎ分ける。

それぞれの湯のみに濃さや量が同じになるように
注ぎ分けます。ここで大事なことは少しづつ回し
注ぎをすること、最後の一滴まで注ぎきること！

少しづつ、回しながら注ぐこと！

香りも楽しむべし！



6/ ホッと一服。

美味しいお茶が入りました！

捨てるのは
もったいない！

茶葉の“おいしい”再利用法

出がらしポン酢の 作り方

淹れ終わった後の出がらしは
おいしいお茶受けに大変身！
淹れ終わった後の出がらしに
ポン酢を適量垂らすだけで
絶品小鉢の誕生です。

HASAMI
STORY
「7」

お茶処としての波佐見

お茶の生産地としての波佐見町。お茶づくりに適した気候と恵まれた地形、
そして生産者の揺るぎないこだわりが、お茶を楽しむ心を思い出させてくれます。

波佐見町がやきものと同じようにお茶の名産地であることはあまり知られていません。それもそのはず。現在のようにお茶の市場が確立されていない頃、長崎県北部の東彼杵郡に位置する波佐見町は、収穫したお茶を隣接する佐賀県壱岐市とともに「壱岐茶」として共同で販売していました。波佐見産の壱岐茶。それは、奇遇にも波佐見町や有田等の周辺一帯のやきものを「有田焼」と称していた、波佐見焼と似た道を歩んできたことになりました。

壱岐茶とひとりで括つても育てる環境や気候が異なれば、当然、その味にも変化が現れます。波佐見のお茶生産は、主に標高が高い野々川地区や鬼木地区で盛んで、段々畑や傾斜地といった不利な条件をうまく活用して栽培されています。茶園は海から遠く、霧の多い場所が適地とされていますが、棚田ならではの霜が降りにくい地形、日照時間の短い北向きの環境により、渋みが少なく甘みの多い味で人気を集めています。有機肥料にこだわり、通常よりも少し早めの収穫時期にこだわり、自社工場での調整にこだわることで、極上の「蒸し製玉緑茶」の味を見いだすことに成功したのです。全国の品評会でプラチナ賞を獲得した生産者も現われ、その評価は全国区に。「波佐見茶」としての知名度も着実に上がり続けています。しかし、それと同時に、波佐見茶の生産者が減り続けているのも事実。急須を使ってお茶を淹れる習慣や、お茶を楽しむ心、日本ならではのおもてなし精神がしっかりと受け継がれてこそ、波佐見茶の未来に真の光がもたらされるのかもしれません。



波佐見ならではのレシピ

波佐見ならではの食材を使って、波佐見らしいレシピを考案。新たな波佐見の郷土食としてぜひご家庭でも。

波佐見の食材紹介

イノシシ

冬は脂が乗っていのししが美味しい季節。波佐見のいのししは豊かな穀物を食べて育つので臭みが少なく、とってもジューシーです。素朴な美味しさに思わずニコリ。

アルギニン元気卵

メディアに取り上げられて一躍有名になった波佐見の新名物「アルギニン元気たまご」。餌にこだわり、自然の中で走り回ってのびのび育った鶏の卵の黄身は淡いレモンイエローです。シンプルな料理で、卵そのものの美味しさを楽しんで。

波佐見米の米粉

波佐見のおいしいお米を挽いて作った米粉は、波佐見茶の抹茶や地場野菜のパウダーなどを混ぜたり、様々な料理やデザート作りに使える注目の食材です。



卵そのものの美味しさを味わえる
究極の目玉焼きサンド。

材料と下ごしらえ

- ◎卵……1個
- ◎マヨネーズ/トマトケチャップ…各大さじ½
- ◎サラダ油……適量
- ◎10枚切り食パン……2枚

作り方

- ①食パンをトーストし、マヨネーズとケチャップを塗る。
- ②フライパンにサラダ油を熱して卵を割り入れ、蓋をして1分、裏返して1分30秒焼く
- ③①のパンに目玉焼きをはさみ、食べやすい大きさに切る。

半熟目玉焼きサンド

※写真真右

アルギニン元気たまごを贅沢に使い、
ふわふわのだし巻き卵に。

材料と下ごしらえ

- ◎卵……3個 ◎白だし……大さじ1
- ◎水……大さじ3 ◎塩……少々
- ◎サラダ油……適量 ◎和からし……適量
- ◎10枚切り食パン……2枚

作り方

- ①ボウルに卵を割り入れてよく溶き、白だし、水、塩を加えて混ぜ合わせる。
- ②卵焼き器にサラダ油を熱してキッチンペーパーで油をなじませ、卵液の半量を流し入れて弱火で火を通し、半熟になったら手前から巻く。
- ③再びサラダ油をなじませ、卵液を少量ずつ加えて同様に巻く工程を繰り返し、焼き上げる。
- ④からしを塗った食パンに③のだし巻き卵をはさみ、耳を除いて食べやすい大きさに切る。

ふわふわだし巻き卵サンド

※写真真左

米粉ならではのさっくり感と
アイスクリームの滑らかさが絶品。

材料と下ごしらえ(6〜8枚ほど)

- ◎卵……1個 ◎卵黄……1個分
- ◎砂糖……80g ◎牛乳……60ml
- ◎無塩バター……30g ※湯煎してとかりしておく
- ◎米粉……200g+ベーキングパウダー…大さじ1
- ※合わせてふるっておく
- ◎揚げ油……適量
- ◎砂糖(仕上げ用)……適量
- ◎好みのアイスクリーム……適量

作り方

- ①ボウルに卵と卵黄を入れて泡立て器でときほぐし、砂糖、無塩バター、牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ②米粉とベーキングパウダーを半量ずつ加え、ヘラで混ぜる。
- ③生地を丸めてラップに包み、冷蔵庫で1時間休ませる。
- ④生地を口金をつけた絞り袋に入れ、オーブンシートの上に直径5cmほどの円を描くように絞り出す。
- ⑤オーブンシートごと生地を冷凍庫に入れ、1時間休ませる。
- ⑥オーブンシートを切り分け、150度の油にオーブンシートごと入れて両面が色づくまで揚げ、網にとる。
- ⑦熱いうちに砂糖をまぶし、アイスクリームをはさむ。

波佐見のお米のチュロス

脂が乗ったイノシシ肉による
ジューシーなメンチカツ。

材料と下ごしらえ(6個分)

- ◎イノシシ肉(ひき肉 ※もも肉または肩ロース)……200g
- ◎玉ねぎ(8mm角に切る)……100g(½個)
- ◎中華チキンスープ顆粒……小さじ¼
- ※湯大さじ1で溶かしておく
- ◎白ワイン……大さじ2 ◎卵……1個
- ◎塩……小さじ1 ◎黒こしょう……少々
- ◎揚げ油……適量 ◎溶き卵……1個分
- ◎小麦粉、生パン粉……各適量
- ◎好みで
- 和からし、ソース、すだち、レモンなど適量

作り方

- ①ボウルにイノシシ肉を入れ、チキンスープ、白ワイン、卵の順に加え、粘りが出るまで混ぜ合わせ、玉ねぎを加えて塩、こしょうで味を調える。
- ②丸く成形し、溶き卵、小麦粉、パン粉の順に衣をつけ、170度の油で4分〜5分揚げる。
- ③好みで和からし、ソース、すだちやレモンを添えて召し上がれ。

波佐見イノシシメンチカツ

次頁で紹介

波佐見の旬の食材が
ひと目で分かる

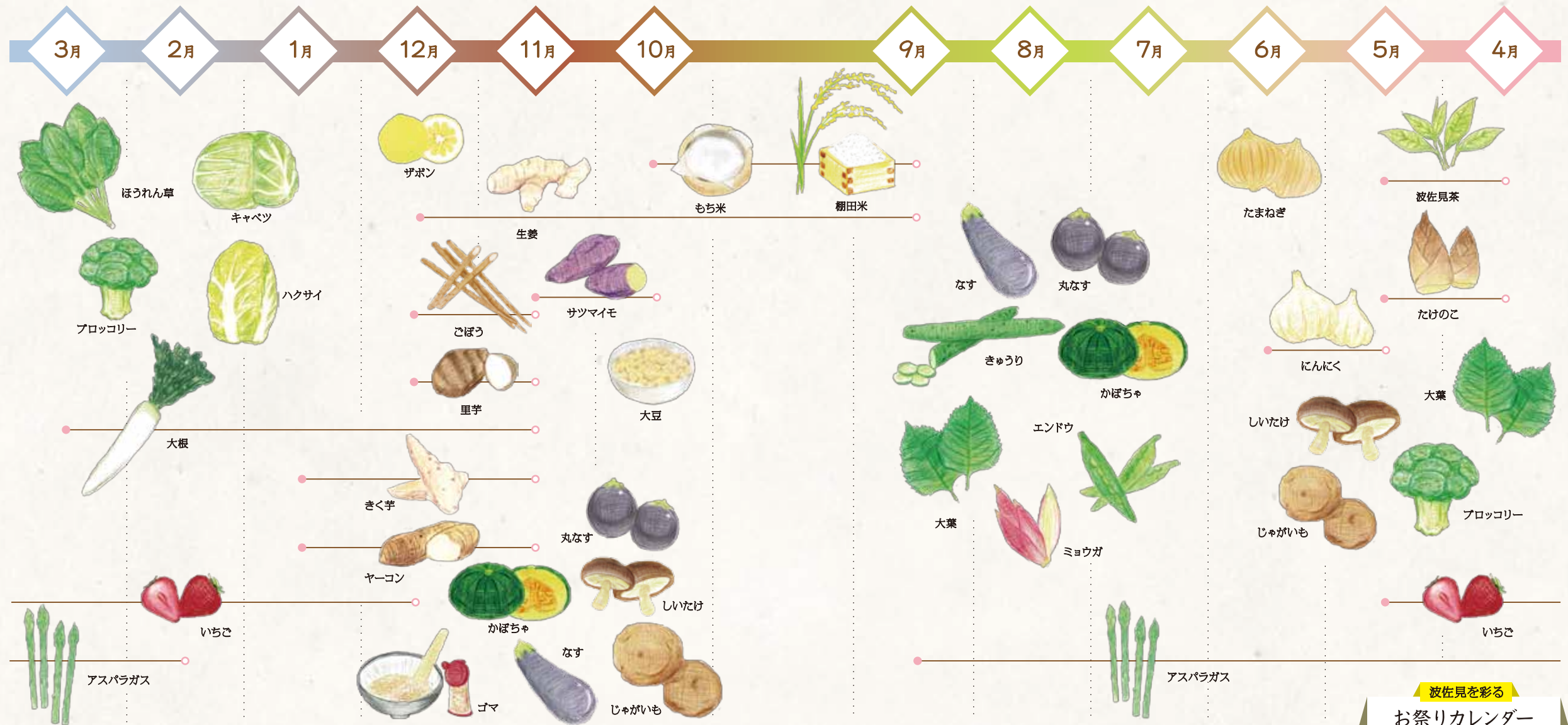
四季カレンダー

一年中楽しめる波佐見の恵み



波佐見の旬がひと目で分かる 四季カレンダー

年間を通して多種多様な農作物が収穫される波佐見町。
それぞれの収穫時期がひと目で分かるようカレンダーにまとめました。
四季折々の「旬」を楽しんでください。



波佐見を彩る お祭りカレンダー

皿山器替えまつり



不要な器を持参すると、新しい器を50%引きで購入できるお祭り。回収した器は再生タイルとして再利用されます。

【会期】12月第一土日 【場所】皿山郷

峠の里まつり



手作りの器や美術工芸品、地元で収穫した農産物、山野草、盆栽などを各工房の庭先で展示販売するお祭りです。

【会期】11月上旬 【場所】折敷瀬郷

鬼木棚田まつり



日本棚田百選に選ばれている「鬼木棚田」に100体以上の案山子が並びます。地元農産物の販売やふるまいなども。

【会期】9月(秋分の日) 【場所】鬼木棚田

波佐見夏まつり



川棚川沿いの遊歩道に並ぶ約350個のコンブラ灯籠や迫力満点の打ち上げ花火など、夏の波佐見町を盛り上げます！

【会期】8月下旬 【場所】はさみ温泉「湯治楼」周辺

波佐見陶器まつり



波佐見町で行われるやきもの最大のイベント。メイン会場の大型テントには、130以上の窯元・商社のお店が並びます。

【会期】4月29日～5月5日 【場所】やきもの公園

中尾山 桜陶祭



各窯元から出される器に弁当が付いた数量限定の「陶箱弁当」が人気！波佐見町の春を代表するお祭りです。

【会期】4月第一土日 【場所】中尾山



波佐見おもてなし委員会の皆さん

1年間に渡って波佐見のおかあさんたちと一緒にレシピおこしをはじめ、「波佐見おもてなしRestaurant」など、様々な食の事業に取り組み、郷土料理や食についてたくさんたくさん話をしながら、先人から伝承された地域の食の意義や背景を紐解く楽しさを味わいました。波佐見のやきものはもちろん、波佐見の魅力的な食、そして、明るく働き者のおかあさんたちのパワーが、波佐見町のさらなる元気に繋がっています。本書を通じて波佐見の温かなもてなしの心が、全国の皆様に届きますように。

平尾 由希

(波佐見おもてなし委員会アドバイザー)

NHK報道局を経て料理家・フードコーディネーターに。「食で地方を元気に」をテーマに総務省の過疎地域自立活性化優良事例表彰委員を歴任し、長崎県をはじめとする日本全国の食を通じた地域活性化事業のアドバイザー業務に携わる他、食に関するシンポジウムなどに出演、講演も行う。波佐見焼振興会の協力の下、波佐見焼の器に盛りつけた『薬味の魔法(主婦の友社)』を出版するなど、波佐見町との縁も深い。



もてなしの波佐見食

平成30年3月発行

●

企画・発行元／波佐見町

(長崎県東彼杵郡波佐見町宿郷660 波佐見町役場)

フードコーディネート・スタイリング・レシピ制作／平尾 由希

料理写真／青木 章(fort)

デザイン・編集／園田 貴史(ライムブライト)・檜橋 茜(ライムブライト)



波佐見町産直リスト

Direct marketing list

波佐見町で採れた、新鮮な食材が勢揃い。
四季折々の波佐見の旬を購入することができる販売店をご紹介します。



農産物直売所 どんこの里

〔住所〕長崎県波佐見町宿郷893-1
〔TEL〕0956-85-8211
〔営業時間〕8:00～18:00
〔定休日〕1/1～1/5
〔駐車場〕あり:10台



鬼木加工センター

〔住所〕長崎県東彼杵郡波佐見町鬼木郷990-5
〔TEL〕0956-85-7416
〔営業時間〕8:30～12:00/13:00～17:00
〔定休日〕日曜日
〔駐車場〕あり:10台以上

生産直売
さわやか市場

〔住所〕長崎県波佐見町
湯無田郷886-1
〔TEL〕0956-85-6139
〔営業時間〕8:00～19:00
〔定休日〕年中無休
〔駐車場〕あり:10台以上

ふれあい舞ハウス

〔住所〕長崎県波佐見町
折敷瀬郷2117-4
〔営業時間〕7:00～13:00
〔定休日〕土日
〔駐車場〕あり:10台以上

エレナ波佐見店
生産者直売コーナー

〔住所〕長崎県波佐見町
宿郷388
〔TEL〕0956-85-7990
〔営業時間〕9:00～22:00
〔定休日〕元旦
〔駐車場〕あり:200台

まっばや波佐見店
生産物直売所

〔住所〕長崎県波佐見町
宿郷484-1
〔TEL〕0956-20-7171
〔営業時間〕8:00～21:00
〔定休日〕元旦
〔駐車場〕あり:80台

波佐見町へのACCESS



JRご利用の場合

- ▶ 三河内駅からバスで15分
- ▶ 川棚駅からバスで20分
- ▶ 有田駅からタクシーで10分

長崎自動車道・西九州自動車道ご利用の場合

- ▶ 波佐見・有田ICから車で5分
- ▶ 嬉野ICから車で15分

飛行機ご利用の場合

- ▶ 長崎空港から…佐世保行バスで40分、「川棚」下車→波佐見行バスで30分、「やきもの公園」下車
- ▶ 福岡空港から…佐世保行高速バスで70分、「波佐見・有田インター」下車→タクシーで5分