福岡県・・・あぶってかも（2人前）

　　　材料　スズメダイ　2匹

　　　　　　塩　適量

（１） スズメダイを鱗のまま落し蓋をして一晩寝かせる。

（２） 塩をおとしてグリルで20分ほど焼く。

佐賀県・・・お茶がい（4人前）

　　　材料　米　1合

　　　　　　水　1.5L

　　　　　　煎茶　20g

（１） 米をといで水気をきる。

（２） ご飯釜に（1）水、煎茶を入れて蓋をする。

（３） 沸騰するまで強火、沸騰したら弱火にして１５分加熱する。

長崎県・・・ひきとおし（4人前）

　　　材料　地鶏　400g

　　　　　　豆腐　1丁

　　　　　　こんにゃく　1枚

　　　　　　白菜　1/2玉

　　　　　　春菊　1/2束

　　　　　　ごぼう　1本

　　　　　　白ねぎ　1本

　　　　　　そうめん　4束

鶏がら　適量

A砂糖　大さじ２

Aしょうゆ　大さじ１

A酒　大さじ1

（１） ごぼうはささがきにし、あくぬきをする。そぎ切りにした地鶏とごぼうを一緒に炒める。

（２） 鶏ガラを鍋に入れ煮る。沸騰したら取り出して水で洗う。その後、水、酒とともに灰汁を取りつつ弱火で1時間煮る。

（３） 鶏ガラを取り出し、地鶏を入れ柔らかくなるまで煮込む。

（４） 他の具材を切る。こんにゃくは一口大に切る。

（５） 地鶏がやわらかくなったらAを入れて味を調える。

（６） （４）をいれてひと煮立ちしたら完成。

熊本県・・・からしレンコン（4人前）

　　　材料　レンコン　300g

　　　　　　A　からし　小さじ２

　　　　　　A　白味噌　80g

　　　　　　A　みりん　大さじ1

　　　　　　A　パン粉　40g

　　　　　　B　薄力粉　50g

　　　　　　B　卵黄　1個

　　　　　　B　水　大さじ4

（１） 洗ったレンコンを沸騰したお湯に入れ、10分ほど茹でる。

（２） Aをボウルに入れ、混ぜ合わせる。

（３） 茹で上がったレンコンに（2）をつめて、1時間おく。

（４） Bを混ぜ合わせ、（３）をからめる。

（５） 170度の油で（４）を揚げる。

（６） 食べやすい大きさにスライスしたら完成。

大分県・・・そらきたもち（4人分）

　　　材料　さつまいも　150g

　　　　　　小麦粉　10ｇ

砂糖　10g

塩　ひとつまみ

Aきなこ　10g

A砂糖　10ｇ

（１） さつまいもの皮をむいて水にさらす。

（２） 鍋にさつまいもとひたひたの水を入れて柔らかくなるまで茹でてつぶす。

（３） （1）に小麦粉、砂糖10g、塩を加え、弱火にかけてよく練る。

（４） きなこと砂糖を混ぜ、丸めた（3）にかけて完成。

宮崎県・・・さかな寿司（4人前）

　　　材料　魚（あじ、キス等）　10尾程度

　　　　　　塩

　　　　　　米

　　　　　　A　酢

　　　　　　A　砂糖

　　　　　　A　塩

（１） 魚をひらいて、塩少々でしめる。それを酢に浸け、一晩おく。

（２） ごはんに調味料Aを混ぜて酢めしをつくり、冷ます。

（３） おにぎり程度の酢めしを細長くにぎり、魚まるごとのせてにぎる。

鹿児島県・・・さつま汁（2人前）

　　　　材料　鶏もも肉　100g

　　　　　　　人参　50g

　　　　　　　ごぼう　50g

　　　　　　　干ししいたけ　2枚

　　　　　　　だいこん　50g

　　　　　　　さつまいも　100g

　　　　　　　水　400ml

　　　　　　　顆粒和風だし　小さじ1

　　　　　　　味噌　大さじ2

　　　　　　　サラダ油　大さじ1

（１） 干ししいたけを水で戻す。戻し汁は後程使用する。

（２） 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、しいたけを炒め、ごぼう、人参、だいこんとかたい野菜の順に炒める。

（３） 和風顆粒だしと戻し汁を加え灰汁を取りながら中火で煮ていく。

（４） 野菜に火が入ったら弱火にし、みそを入れひと煮立ちさせる。

（５） 器に盛りつけて完成。

沖縄県・・・サーターアンダギー（15個）

　　　材料　薄力粉　230g

　　　　　　卵　2個

　　　　　　黒糖　120g

　　　　　　ベーキングパウダー　小さじ2

　　　　　　サラダ油　小さじ2

　　　　　　揚げ油　適量

（１） 薄力粉とベーキングパウダーを一緒にふるっておく

（２） ボウルに卵を割り入れてとき、砂糖を入れてよく混ぜ、サラダ油を入れる。

（３） （2）に（1）を入れ、混ぜ合わせる。

（４） 生地を直径3㎝程に丸める。

（５） 160度の油でゆっくり揚げる。