

# 目次

## 郷土料理

宮崎中央	
黒皮南瓜の炊きこみご飯	1
にら寿司	1
玄米ずし	1
綾町	
そば汁	2
鶏のうま煮	2
煮しめ	2
はまゆう	
カニまき汁	3
おび天	3
つわぶきの油炒め	3
串間市大東	
キンカンすし	4
芋おこわ	4
さつま芋汁	4
都城	
がね	5
そば汁	5
酢のしゅい(湯なます)	5
こばやし	
地鶏の味噌ころばかし	6
にがうりとナスの味噌炒め	6
里芋の丸揚げ煮	6
えびの市	
かしわとごぼうの吸い物	7
酢ごぼう	7
よごし	7
児湯	
冷やし五目とろろ汁	8
レンコンのすり流し汁	8
お茶の葉の天ぷら	8
尾鈴	
ピーナッツ豆腐	9
油みそ	9
あすか汁	9
西都	
くさぎなめし	10
冷汁	10
豚肉とピーマンの味噌炒め	10
延岡	
めひかりのかば焼き	11
鮎ずし	11
すり身のいなり寿し	11
日向	
竹の子の巻き寿司	12
ハスガラなます	12
むかごめし	12
高千穂地区	
麦ずうしい(麦雑炊)	13
割ぼう鶏	13
はちの子そうめん	13

## 行事食

宮崎中央	
湯なます	14
イカの汁かけ飯	14
ぬた芋	14
綾町	
伊達巻き	15
けんちん汁	15
五目散らし寿司	15
はまゆう	
具かけソーメン	16
ぐる煮(ゴンダ煮)	16
といもの酢の物	16
串間市大東	
いかめし	17
煮豆	17
お和え	17
都城	
七とこずし	18
甘酒	18
コンニャク	18
こばやし	
ふっの餅(よもぎ餅)	19
こつたご	19
せりのよごし	19
えびの市	
まぜ飯	20
かななます	20
しょうゆの汁	20
児湯	
ひら(煮物)	21
山菜おこわ	21
豆腐のだて巻	21
尾鈴	
おとめ椿	22
ぼたもち	22
甘酒	22
西都	
のっぺり	23
にわとりめし	23
人参の白和え	23
延岡	
煮しめ	24
ソーメンの豆腐だれ	24
けんちん汁	24
日向	
かけ汁	25
菜どうふ	25
魚寿司	25
高千穂地区	
煮しめ	26
だご汁	26
魚寿し、いなり寿し	26

## 菓子類

宮崎中央	
竹の皮団子	27
かぼちゃようかん	27
雪めし	27
綾町	
あくまき	28
田植だんご	28
蒸しパン	28
はまゆう	
キンカンあめ	29
ずったれ餅	29
らくがん	29
串間市大東	
もち米と甘藷の天ぷら	30
芋もち	30
かんだご	30
都城	
これがし	31
いりこもち	31
ふくれ菓子	31
こばやし	
としかさ餅	32
かからんだんご	32
栗の渋皮煮	32
えびの市	
めの餅あられ	33
かつば焼き	33
米飴	33
児湯	
ゆずの砂糖煮	34
ミルクいろいろ	34
かぼちゃカステラ	34
尾鈴	
蒸しカステラ	35
かぼちゃ団子	35
甘い赤飯	35
西都	
つんぼ	36
にがごりのりんかけ	36
キンカンケーキ	36
延岡	
ひらだご	37
ふたたびだんご	37
柏だんご	37
日向	
つきいれだんご(もち)	38
ゆず菓子	38
栗まんじゅう	38
高千穂地区	
やきだご	39
ゆず柿	39
ぶちだんご	39

## 加工品

宮崎中央	
焼の米	40
梅こかし	40
ハリハリ漬	40
綾町	
すいおうの佃煮	41
ゴーヤの砂糖こかし	41
ゴーヤの佃煮	41
はまゆう	
つわのつくだ煮	42
つわしぐれ	42
オクラのしょう油漬け	42
串間市大東	
キンカン甘露煮	43
キンカン入りかるかん	43
キンカンのチーズケーキ	43
都城	
さとがらの油炒め	44
いちごジャム	44
しそジュース	44
こばやし	
寒漬け	45
だし液	45
焼肉のたれ	45
えびの市	
いもがらの漬物	46
さともち	46
油みそ	46
児湯	
みそ漬	47
甘酢漬	47
黒砂糖漬	47
尾鈴	
ゴーヤの氷砂糖漬	48
梅味噌	48
塩漬竹の子のきんぴら	48
西都	
大根の寒漬	49
味噌だご	49
ピーマン佃煮	49
延岡	
葉とうがらしの佃煮	50
ゴーヤの佃煮	50
ニンニク黒砂糖漬	50
日向	
竹の子のきんぴら	51
しょうがのきんぴら	51
椎茸の佃煮	51
高千穂地区	
青じそ千枚漬	52
砂糖煮	52
地コンニャク	52