

しよく ほうこ かのや
食の宝庫 かのや

おやこ
親子ワイワイ
しゅんさい
旬彩レシピ



かのやし
鹿屋市


このレシピ集の使い方（ご家族のみなさまへ）

鹿屋市は、

豊かな自然と温暖な気候に恵まれて、多くの農林水産物が生産されています。また、風土・環境に適した郷土ならではの料理がたくさんあります。しかし、技術の発展などにより、一年中さまざまな食材が手に入ることで、農林水産物の“旬”は薄れ、食の欧米化・簡便化などから、行事食や郷土料理といった伝統が失われつつあります。

農林水産物の旬を知ってほしい、地域で生産された旬の食材を毎日の食卓にだしてほしい、郷土料理にふれて伝えてほしい…。そういう想いでこのレシピ集ができました。

このレシピ集は、

イラストで表示するなど、お子様と一緒に料理ができるように作られています。お子様ができるところは、のイラストが入り、ピンク色の文字で表示しています。黒い文字のところは、基本的に大人が調理するところですが、お子様の成長に合わせてチャレンジさせてみてください。

※お子様ができるところの表示がある場合でも、包丁や火を使う作業が入っていますので、必ず大人がそばで見守るようにしましょう。

お料理をはじめる前に…

身じたく
しましょう



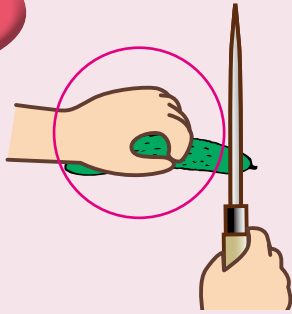
- エプロンをして、三角巾をかぶりましょう。
長い髪の毛は、後ろで束ねましょう。
- ツメは短く切っておきましょう。手を洗うときは、二の腕やツメの中まで洗いましょう。

料理をする
場所は…

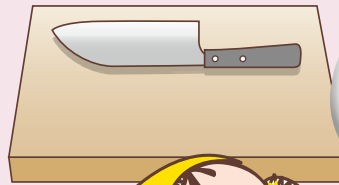


- 踏み台にのって、ちょうどいい高さでお料理しましょう。踏み台は高すぎても危ないので、高さを調節しましょう。ひじが「く」の字に曲げられるくらいがちょうどいい高さです。踏み台は、電話帳や風呂いすなどグラグラしないものを使いましょう。

おやくそく



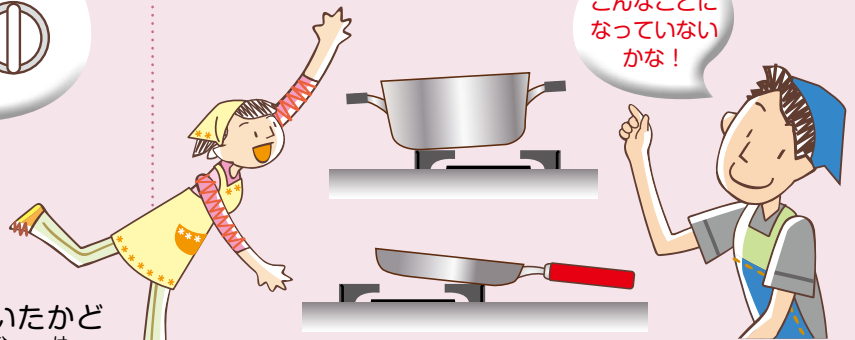
●包丁の下には、ぜったいに手をおかないように
 しましょう。材料をおさえる手は、「ねこの手」
 のように丸めてのばさないようにしましょう。



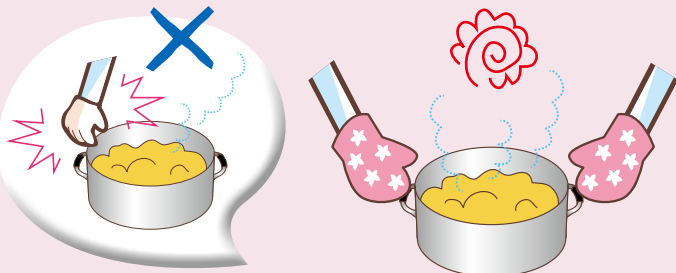
●包丁を使わないときは、刃先を自分のほうに
 むけずに、まな板の向こう側に置きましょう。
 まな板の手前や横に置くと、ひっかけることが
 あるので危ないです。



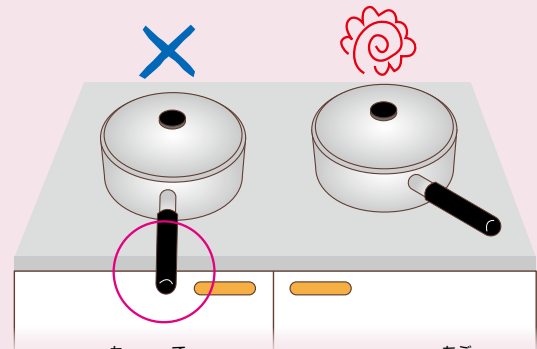
●火をつけるときは、きちんと火がついたかど
 うか、かならずたしかめましょう。火を消す
 ときは、スイッチが「止める」のしるしまで
 きているか、かならずたしかめましょう。



●フライパンやなべは、コンロのまん中に置きま
 しょう。きちんと置いてから火はつけましょ
 う。



●熱いなべには、さわらないようにしましょう。
 なべやフライパンの持ち手が熱いときには、
 「なべつかみ」を使いましょう。



●なべの持ち手は、ひっかけると危ないので
 調理台から、はみださないように、少し回し
 ておきましょう。



●アツアツのなべのフタを開けるときは、人が
 いない方向に開けましょう。



●もしやけどし
 たら、すぐに
 水で冷やしま
 しょう。

料理の基本

【少々】

親指と人さし指の2本の指先で、自然につまんだくらいの量。



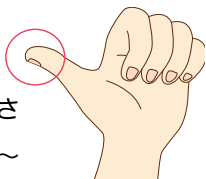
【ひとつまみ】

少々よりも少し多め。親指、人さし指、中指の3本の指先で自然につまんだくらいの量。



【ひとつかけ】

親指くらいの大きさ(生姜なら、約10～15g)。



【適量】

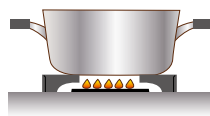
必ず入れないといけないが、分量は好みでよい場合。「塩を適量」という場合は、「おいしい」と感じられるくらいの分量を少しずつ入れること。

【適宜】

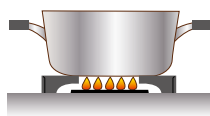
入れても入れなくてもいい場合。「塩を適宜」という場合は、もし塩分が足りないと感じたら入れること。

【火かげん】

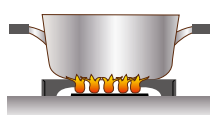
弱火：炎の先がなべ底にあたるかあたらないくらい。



中火：強火と弱火の間。

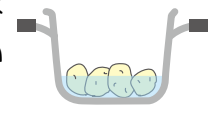


強火：なべ全体に炎があたるくらい。

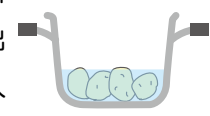


【水かげん】

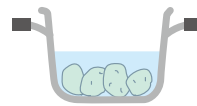
ひたひた：材料が水面から少し出ているくらいに水を入れること。



かぶるくらい：材料の表面が水面から出ないくらいに水を入れること。



たっぷり：材料が完全に隠れるくらいに水を入れること。



【油の温度】

揚げ物をするときの油の温度は、揚げ材料によって適切な温度が変わります。油の温度は、ぬれていないさいばしを油に入れて見分けることができます。

低温 (160～170度)：

はしの先からぼつぼつと泡がでる。



さつまいもやれんこん、フライドポテト、ドーナツなど

中温 (170～180度)：

はしの先から細かい泡が吹き出る。



野菜の天ぷら、唐揚げ、トンカツなど

高温 (180～190度)：

はし全体から勢いよくたくさんの泡がでる。



魚介の天ぷら、魚のフライ、コロッケなど

切り方

輪切り



半月切り



いちよう切り



せん切り



みじん切り



拍子木切り



さいの目切り



短冊切り



乱切り



くし形切り



小口切り



ささがき



ちょうり どうぐ
調理道具にはこんな
ものがあります

つか どうぐ
はかるときに使う道具

けいりょう
計量カップ

1カップ = 200ml

こう
1合カップ = 180ml
こめ はか
(米を量ります)

けいりょう
計量スプーン

おお
大さじ = 15ml、

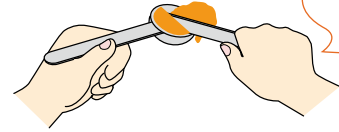
こ
小さじ = 5ml



1/2の
かた
はかり方

はかり

さいりょう おも
材料の重さを
はかります。



↑はかるときは、すりきりではかりましょう。

き
切るときに使う道具

ほうちよう
包丁



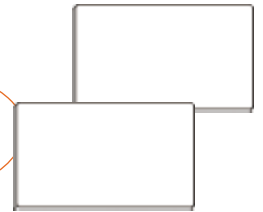
ピーラー



キッチンバサミ



いた
まな板



にく さかほりい き めん
肉・魚類を切る面と
や さいるい き めん
野菜類を切る面を
つか わ
使い分けましょう。

した
下ごしらえのときに使う道具

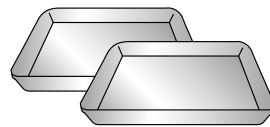
ボウル



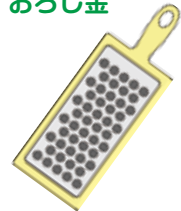
ザル



バット



がね
おろし金



に た
煮炊きするときに使う道具

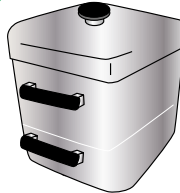
フライパン



なべ



む き
蒸し器



おたま

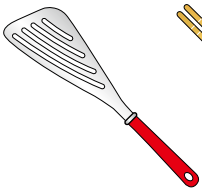


あみじゃくし

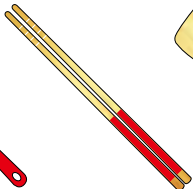


まぜる
道具

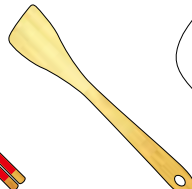
フライがえし



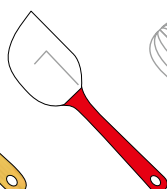
さいばし



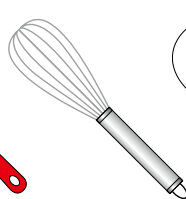
き
木べら



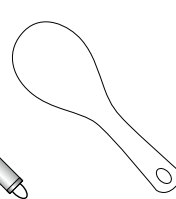
ゴムべら



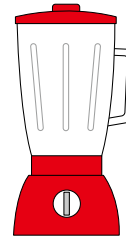
あわだて器



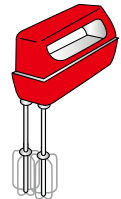
しゃもじ



ミキサー

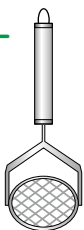


ハンドミキサー



そのほかの道具

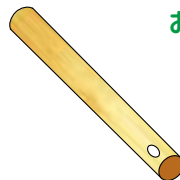
マッシャー



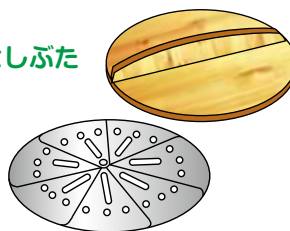
き
みそこし器



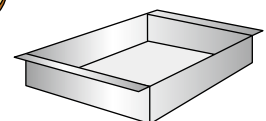
めんぼう



おとしぶた



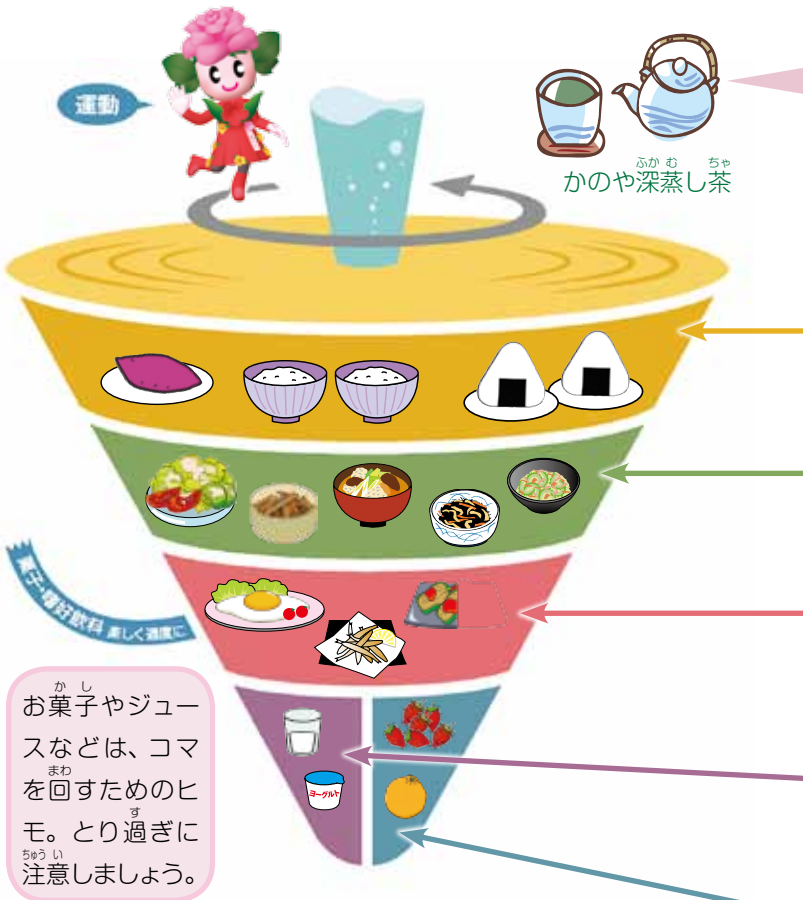
なが かん
流し缶



かのや版 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

「食事バランスガイド」は、1日のバランスよい料理の組み合わせと望ましいおおまかな量をコマのイラストで示しています。バランスが悪いとコマは倒れてしまいます。コマを倒さないよう、毎日の食事内容に気を配りましょう。



コマの軸は、体に欠かすことのできない水分を表しています。コマが安定して回転するためには、運動も大切です。

5~7つ (SV)	主食 ごはん(中盛り) だったら4杯程度
5~6つ (SV)	副菜 野菜料理5皿程度
3~5つ (SV)	主菜 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
2つ (SV)	牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度
2つ (SV)	果物 みかんだったら2個程度

お菓子やジュースなどは、コマを回すためのヒモ。とり過ぎに注意しましょう。

「かのや版食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき作成したものです。このイラストの料理は、1日に必要なエネルギー量がおおよそ2,200kcal(±200kcal)の方の目安量を示しています。

*単位の「つ(SV)」はサービング(食事の供給量の単位)の略です。

健康の基本は、バランスよく適量を食べること。では、「何を」「どれだけ」食べればよいのでしょうか？

何を 次の5つのグループすべてをとりましょう。

主食 ご飯、パン、麺など。 体を動かすエネルギーのもとになります。	副菜 野菜、きのこ、いも、海藻など。体の調子を整えてくれます。	主菜 肉、魚、卵、大豆料理など。体をつくるもとになります。	牛乳・乳製品 牛乳、チーズ、ヨーグルトなど。丈夫な骨や歯をつくれます。	果物 りんご、みかん、すいかなど。副菜と同じように体調を整えます。
--	---	---	---	---

*学校給食を含めた子ども向け摂取目安について
 成長期に特に必要なカルシウムを十分に取るためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅をもたせて1日2~3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合では、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

*糖尿病、高血圧など病院で医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指示に従ってください。



区分	料理例	例
主食	1つ分 = ご飯 (茶碗小盛り) = おにぎり (1個) = 食パン (6枚切り1枚) = そばきい(田舎そば) = ロールパン (2個)	1.5つ分 = ご飯 (茶碗中盛り) = 炊き込みごはん (副菜1) = まぜめし (副菜1、主菜1) = かんぱち漬け丼 (主菜2)
	2つ分 = からいもごはん = 焼きいも (中1本) = ひつまぶし (主菜3) = カレーライス (副菜2、主菜2) = かごしまラーメン = うどん	
副菜	1つ分 = 落花生の五目煮 = ひじきの煮物 = たけのこの佃煮 = かぼちゃの煮物 = きんぴらごぼう = かのやの豚汁 (主菜1) = でんぷん団子汁	= がね = やさい野菜サラダ = にがりのあおかか和え = ポテトサラダ = 簡単きゅうりのわさび漬け = 落花生豆腐
	2つ分 = さといもコロッケ (主菜1) = やさい炒め = かぼちゃスープ	
主菜	1つ分 = 目玉焼き = 冷奴 (1/4丁) = 肉じゃが (副菜3) = 納豆 = エビのかきあげ = 豚味噌	2つ分 = さつま揚げ = 豚骨煮 (副菜3) = 黒豚のぎょうざ (副菜1) = あじの開き = キビナゴの唐揚げ
	3つ分 = 鶏の唐揚げ = 黒豚のしょうが焼き = 黒豚のとんかつ = ピーマンの肉詰め (副菜2)	
牛乳・乳製品	1つ分 = 牛乳 (コップ半分) = ヨーグルト (1パック) = チーズ (1片) = スライスチーズ (1枚)	2つ分 = 牛乳 (200ml)
果物	1つ分 = みかん (1個) = なし (1/2個) = 巨峰 (1/4房) = メロン (1/8個) = いちご (6個) = びわ (2個)	= ぼんかん (1個) = ぼんたん (1/4個) = きんかん (5個)

性別	年齢	活動レベル	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性	3~5才		1,250 ~ 1,300	3~4	4	3	2	1~2
	6~9才		1,400 ~ 2,000	4~5	5~6	3~4	2	2
	10~11才		2,200kcal (±200kcal)	5~7	5~6	3~5	2	2
	12~69才	活動量が低い	基本形	5~7	5~6	3~5	2	2
	70才以上	活動量が低い						
	70才以上	活動量がふつう以上						
女性	3~5才							
	6~11才							
	12~69才	活動量が低い						
	70才以上	活動量が低い						
	70才以上	活動量がふつう以上						

*活動量「低い」……… 1日のうち座っていることがほとんど
 「ふつう以上」……… 歩行・軽い運動などを1日5時間程度行っている (さらに強い運動や労働を行っている場合は、より多くのエネルギーが必要)

はる
ニヨキニヨキ! 春といえは...

つくだに
たけのこの佃煮

「たけのこ」は

かごしま しゅるい た がつ
鹿児島ではさまざまな種類が食べられます。3月
みず に み もうそうだけ
になると、水煮としてよく見られる孟宗竹がでは
がつかうはん み そしる こさんだけ
じめ、4月後半には味噌汁においしい古参竹、5
がつかうはん てき からだけ もと
月には煮物に適した唐竹、最もおいしいとされる
だいゆふだけ がつかう がつかう しゅうかく
大名竹は5月末から6月にかけて収穫されます。



さいりょう
材 料

つく ぶんりょう
(作りやすい分量)

ひとりぶん 1人分
1人分で 99kcal

たけのこ	300g
サラダ油	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ3
① みりん	大さじ1
さけ酒	大さじ1
さとう	大さじ2
かつおぶし	6g

ワンポイント!

*たけのこは、酢漬けにすると常温で1～2年保存できます。

(酢漬け方法)

- ①たけのこは、水からゆでて、沸とうしたら火を止め、そのまま1晩おきます。
- ②たけのこを水からとりだして、キッチンペーパーで水気をふき、瓶に詰めます。
- ③酢と水を1：1の割合で混ぜて、沸とうさせます。

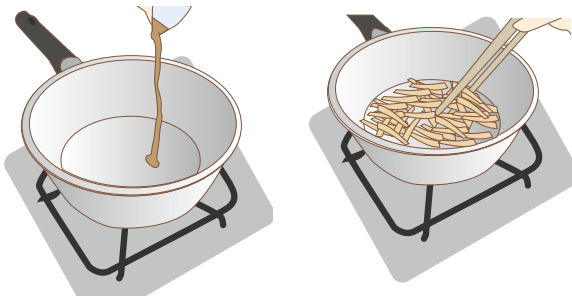
④③の冷ましたものを、瓶詰めにしします。

(酢漬けのたけのこを使うときは...)

- ①瓶から取り出したたけのこを水から煮ます。
- ②沸とうしてから2～3分ゆでたら、火を止めて、湯の中に入れてそのまま冷めるまでおきます。
- ③湯が冷めたら、湯を捨てて、水を入れます。水を2～3回変えます。

1 たけのこは3cmの長さでうす切りにします。

2 ①をなべに入れて、たけのこを加えて中火で水分を飛ばします。



3 も盛りつける直前にかつおぶしでまぶします。



できあがり



じょうずに
できました!

は 歯ごたえがあってアゴが丈夫になるよ

きんぴらごぼう

「ごぼう」は
キクなかまの仲間しよくぶつの植物せいちやうで成長した
根ねの部分ぶぶんを食べます。春はるのご
ぼうは「新しんごぼう」といってと
くかおに香りがよいといわれます。



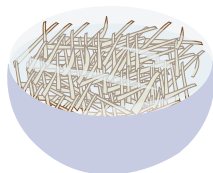
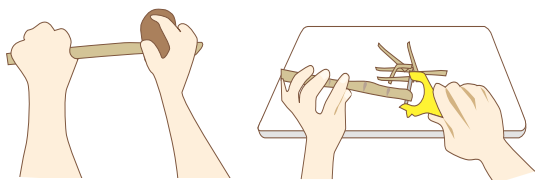
材料 (4人分)

ひとりぶん 1人分で 62kcal

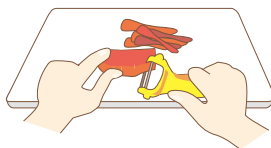
ごぼう	ほん 1本
にんじん	ほん 1/3本
ごま油	こ 小さじ2
酒	おお 大さじ1
さとう	おお 大さじ1
淡口しょうゆ	おお 大さじ1
白ごま	こ 小さじ1



1 ごぼうはタワシほうちやうか包丁せの背かわで皮をこそぎ、
ピーラーみずでささがきにし水にさらし
てあくぬを抜きます。



2 にんじんかわはピーラーで皮をむいて、せんき切りにします。



3 フライパンにごま油あぶらを熱し、水切りしたごぼうを
つよびいた強火で炒めます。



4 ごぼうがしんなりし
たら、にんじんくわを加えて
炒めあわ
せませます。



5 よわび弱火にして、酒、さとう、
うすくち淡口しょうゆくわを加えて、
汁気しるけがなくなるまで
炒めあわ
せませます。



6 白ごまくわを加えて
器うつわに盛ります。

できあがり

じょうずに
できました!

いろいろ入って栄養の宝箱!

混ぜ飯

「さつま揚げ」は魚肉のすり身に味つけし、形をととのえて油で揚げたものです。鹿児島県の郷土料理で、かごしま弁では「つけあげ」といいます。



材料 (4人分)

ひとりぶん 1人分で 369kcal

こめ 米	2カップ	しいたけのもどし汁	150cc
みず 水	240cc	さとう	大さじ2
ほ 干しだいこん	1本(5g)	しお 塩	3g
ほ 干しいたけ	2枚	うすくち 淡口しょうゆ	大さじ2
あ 우스揚げ	10g	きんし たまご 錦糸卵	適宜
こぼう	50g	いんげん	適宜
たけのこ	30g	み ぼ 三つ葉	適宜
にんじん	30g		
さつま揚げ	1/2枚		
サラダ油	小さじ2		

家にある材料でいろいろアレンジしましょう。

応用編

食材をかえてもできる



いろいろな食材を入れて、栄養たっぷりで見栄えもきれいですから、ぜひ作ってみてください。

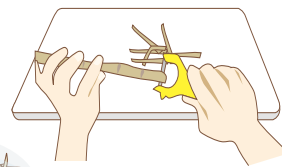
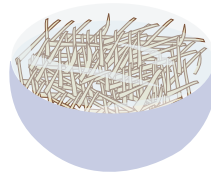
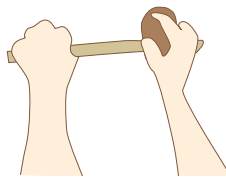
1 こめをといで、分量の水を入れ、20分ほどおいてから炊きます。



2 ほ干しだいこんと干しいたけは水でもどしておきます。(干しいたけのもどし汁は後で使うのでとっておきます。)

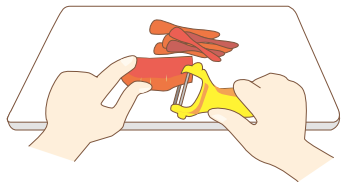


3 ごぼうはタワシか包丁の背で皮をこそぎ、ピーラーでさがきにし水にさらしてあくを抜きます。



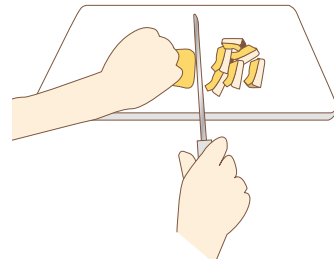
4 たけのこは短め薄切りにしておきます。

5 にんじんはピーラーで皮をむいて、小さな短冊切りにします。

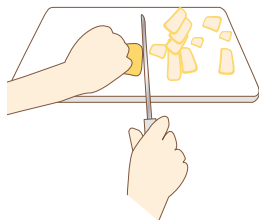
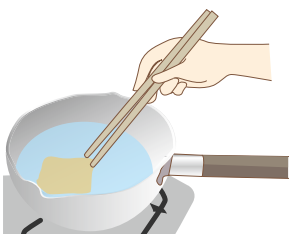


6 ほ干しだいこんと干しいたけは他の材料と同じくらい大きさに切りま

7 さつま揚げは縦半分に切り、うすき薄切りにします。



8 うす揚げは油抜きし、小さな短冊に切ります。



9 なべに油を入れて熱し、さつま揚げ以外の材料を火の通りにくいものから入れ炒めていきます。



10 しいたけのもどし汁を入れ、材料がやわらかくなるまで煮ます。



11 さとうを入れ、材料となじんだら、塩、淡口しょうゆを入れます。



12 さつま揚げを入れ、汁気がなくなるまで煮ます。



13 1のごはんが炊けたら、12の具と混ぜます。



14 13を盛りつけ、お好みで錦糸卵や茹でたいんげん、三つ葉を飾ります。

できあがり



錦糸卵の作り方は22ページを参考に

じょうずにできました!

春はる

あま えいよう
やさしい甘さで栄養たっぷり!

かぼちゃスープ

「かぼちゃ」は「カンボジア」から伝わってきたので、「かぼちゃ」と名前がつけました。ビタミンA・ビタミンCがたっぷり!



中はみは...

こんなにきれいな黄色です。



夏なつ

秋あき

冬ふゆ

デザート



ワンポイント!

*かぼちゃを煮るときに、お好みで昆布を入れると、コクがでます。

*食品保存用の袋に入れるなどして、冷凍保存もできます。

と取りのぞいた皮もおいしく変身!

おとうへん
応用編

アレンジクッキング

かぼちゃの皮のチーズ焼き

まい
1枚
208kcal



ざい りょう つく ふんりょう
材 料 (作りやすい分量)

かぼちゃの皮	1/2 個分 (250g ぐらい)	こむぎこ 小麦粉	てきりょう 適量
しお 塩	しょうしやう 少々	まよねーず マヨネーズ	40g
とろけるチーズ	まい 4枚	こな 粉チーズ	てきりょう 適量

作り方

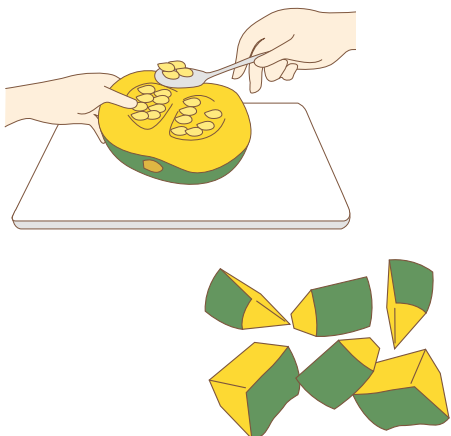
- ①かぼちゃの皮に塩をふります。
- ②フライパンに強めの中火くらいでとろけるチーズを1枚広げ、その上にかぼちゃの皮を1/4量のせます。
- ③かぼちゃの皮の上に小麦粉を少し振りかけて、マヨネーズを1/4量、粉チーズを適量かけます。
- ④チーズが溶け固まりましたら、裏返してフライ返しで押し、両面カリカリに焼きます。
- ⑤同様にして残り3枚も焼きます。

ざい りょう にんぶん
材 料 (4人分)

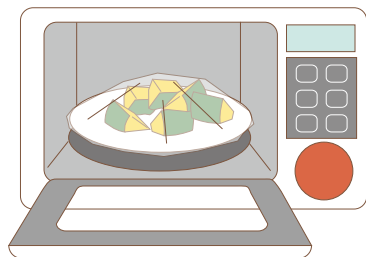
ひとりぶん 1人分
210kcal

かぼちゃ	600g
たまねぎ	ちゆう こ 中 1/2 個
バター	10g
ローリエ	まい 1枚 (あれば)
ぎゆうにゅう 牛乳	300cc
しお 塩	てきりょう 適量
パセリ	てきぎ 適宜
なま 生クリーム	てきぎ 適宜

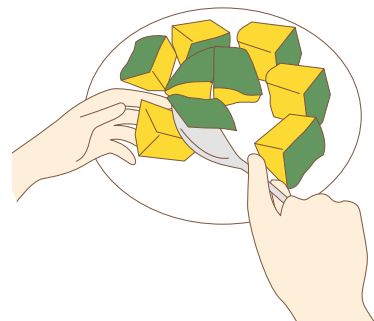
1 かぼちゃはスプーンで種とらんぎを取り、乱切りにします。



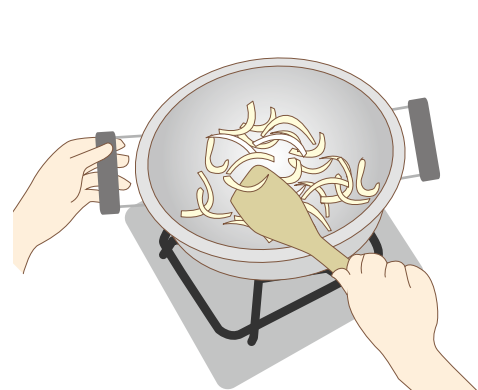
2 耐熱皿に入れラップをし、レンジ600wで7分ほどあたためて、やわらかくします。



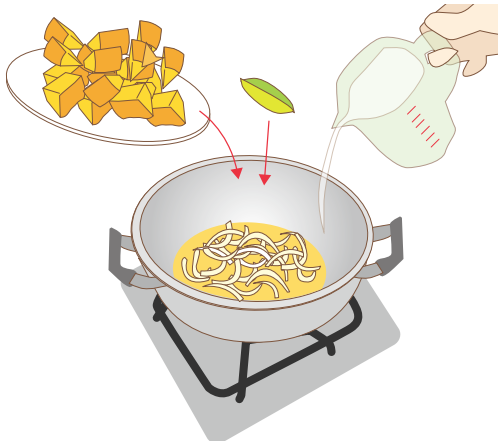
3 2のかぼちゃの皮をスプーンで取ります。



4 たまねぎを薄くスライスします。なべにバターを入れ、たまねぎを炒めます。



5 たまねぎがしんなりしてきたら、かぼちゃ、ローリエを入れ、水(250cc程度)を入れて煮ます。

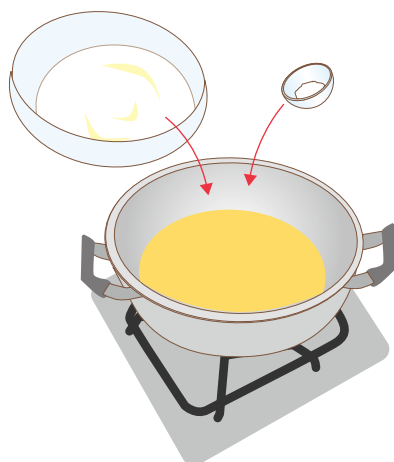


6 かぼちゃがやわらかくなったら、ローリエを取り出します。

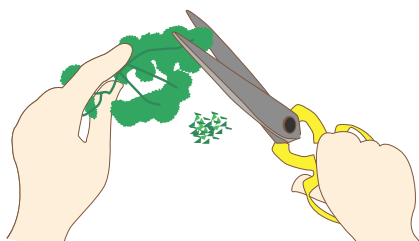
7 6をミキサーにかけます。



8 なべに戻して、牛乳を加えてよく混ぜます。塩で味を整えます。



9 お好みで生クリームをまわしかけます。パセリをキッチンバサミで小さく切って、上から散らします。



できあがり



じょうずにできました!

しんせん うみ めく
新鮮な海の恵み!

カンパチ漬け丼

「カンパチ」は

ブリの仲間です。正面から見る



と、目の間に八の字の紋様が見

えるので「カンパチ(間八)」という名前がついたと言われています。

鹿屋の養殖カンパチの水揚げ量は全国2位を誇ります。



ワンポイント!

*カンパチ以外の魚でもおいしくできます。

*たれは、刺身にかけて魚の身が煮えてしまうので、ご飯にかけてから刺身をのせましょう。

材料 (4人分)

ひとりぶん キロカロリー
1人分で **411kcal**

こめ	2カップ
みず	450cc
カンパチ	200g
ほそ細ねぎ	2~3本
しその葉	適宜
きざみのり	適宜
わさび	適宜

たれ

濃口しょうゆ	70cc
みりん	60cc
さけ酒	40cc
さとう	小さじ2

材料をかえるだけでレパートリーが広がります。
応用編 食材をかえてもできる



「カンパチ」の代わりに…




アジ



ブリ

3種類とも【アジ科】の仲間です。

1

 **こめ**を**といで**、**ぶんりょう**の**みず**を**いれ**、**ふん**20分ほど**おいて**から**炊**きます。



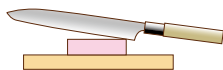
2

カンパチをうすく**さしみ**に**き**ります。

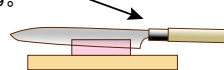
さしみ き かた 刺身の切り方

刺身を切るときは、引き切りで切ります。引き切りとは、包丁の手前ほうちよう てまえに引く動作だけで切ること。上から押しついたり、前後に動かさないように気をつけましょう。

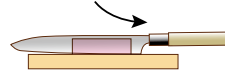
① **はもと**と**さしみ**の**さく**の**かど**の**あ**に**当て**ます。



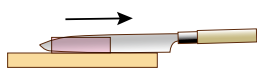
② **ちから**を**いれ**ず**ぎ**ない**よう**に**ほうちよう**を**ひ**き、**し**自然に**刃先**が**お**身に**お**落ちて**い**く**かん**が**く**て**い**きます。



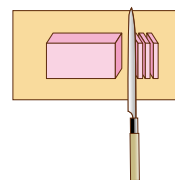
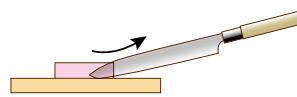
③ **じょ**う**じ**ょうに**刃**を**すい**へ**い**に**も**水平に持っていき、**おく**の**み**を**き**ります。




④ **き**の**こ**り**の**残し**の**ない**よう**に、**ま**な**い**た**は**に**せ**つて**ん**を**すい**へ**い**に**ひ**と**刃**の**け**つ**て**んを**すい**へ**い**に**ひ**きます。



⑤ **は**さ**き**の**こ**り**を**残したまま、**は**もと**と**も**あ**げ**る**よう**に**包丁を**ぬ**けて**い**きます。



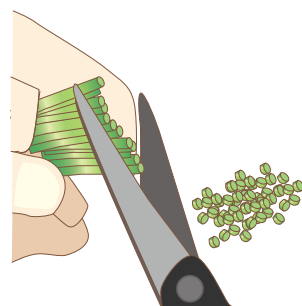
3

 **ざいりょう**の**あ**ま**ま**を**ま**な**い**た**は**に**た**れ**の**材**料**を**あ**わ**せ**混**ぜ**、**カン**パ**チ**を**ふ**ん**つ**こ**と**ち**ょう**じ**ょう**げ**を**20分ほど**漬**け**込**みます。(途**中**で**上**下**を**か**え**し**ま**す。)




4

 **ほ**そ**な**ぎ**を**小口**き**りに**し**ま**す**。




5

 **し**その**は**は**は**キ**ッチン**バ**サ**ミで**せ**ん**き**ん**き**りに**し**て、**水**に**さら**し**水**気**を**切**っ**て**お**き**ま**す。



6


 **カン**パ**チ**を**と**い**っ**た**ん**た**れ**か**ら**取**り**出**し**て**お**き**ま**す。



7

たれ**を**ひと**に**煮**た**立**ち**さ**せ**ま**す**。

8

 **ご**は**ん**を**盛**り**つ**け、**た**れ**を**か**け**ま**す**。**カン**パ**チ**を**並**べ、**お**好**み**で**細**ね**ぎ**、**し**そ、**き**ざ**み**の**り**、**わ**さ**び**を**添**え**ま**す。



じょうずに
できました!

あま こ
甘めのタレで子どももおいしく!

にく づ
ピーマンの肉詰め

「ピーマン」は

じつ なかま
実はナスの仲間。トウガラシやパプリカ
おな なかま こ みどりいろ
も同じ仲間。ピーマンは「濃い緑色」
おも あか きいろ むらさき
と思いがちですが、赤・黄色・紫・
しろいろ
白色などのカラーピーマンもあります。



ざい りょう にんぶん
材 料 (4人分)

ひとりぶん キロカロリー
1人分で 292kcal

ピーマン 8個
小麦粉 大さじ1
たまねぎ 1/2個
しょうが 1かけ
卵 小1個
豚ひき肉 300g
片栗粉 小さじ2
濃口しょうゆ 小さじ1弱
酒 小さじ1弱

ごま油 小さじ1弱
しお 少々
塩 少々
こしょう 少々
サラダ油 適量

たれ

水 150cc
濃口しょうゆ 大さじ1と1/2
みりん 大さじ1と1/2
さとう 大さじ1と1/2
酒 大さじ1

ワンポイント!

*小麦粉をしっかりまぶす

ことで、肉がはずれにく

くなります。

*ピーマンは、串良地区や

吾平地区を中心に、鹿
屋市内でもたくさん生産

されています。

1

ピーマンはたてはんぶんき たねに半分に切り、種は取っておきます。



2

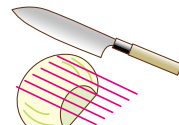
ビニール袋にピーマンと小麦粉を入れて、よく振ってなじませます。



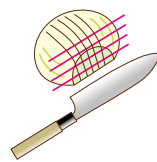
3

たまねぎをみじん切りにしておきます。

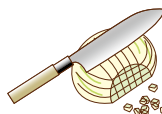
たまねぎのみじん切り



① せんい繊維にそってきりこみを入れます。



② ぼうちようね包丁を寝かせ、さきちやく先ほどと直角になるようにきりこみを入れます。



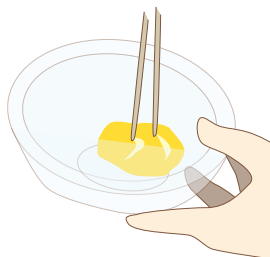
③ はしこま端から細かくきっていきます。

4

しょうがの皮をむき、すりおろします。

5

たまご卵をボウルにわり、かきまぜます。



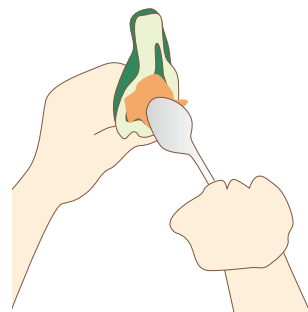
6

ふたにく豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、溶き卵、とたまごAをボウルに入れて粘りがでるまでこねます。



7

すき間ができないように、ピーマンに6を詰めます。



8

たれを合わせ、あを合せておきます。



9

ねつ熱したフライパンにあぶらに油をしき、肉のめんしたや面を下にして焼きめ目をつけます。

10

にくめんした肉の面を下にしたまま、たれを加えて、ふたをして蒸やし焼きにします。

11

とフタを取って、たれをからめます。

できあがり

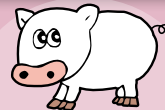


じょうずにできました!

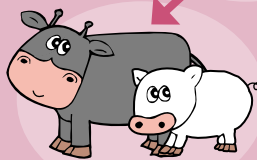
ざいりよう材料をかえるだけでレパートリーが広がります。

おうようへん 応用編

しょくざい 食材をかえてもできる



ふたにく豚ひき肉のかわりに



あいにく 合いびき肉



にく とりひき肉

ポリポリ…おいしいリズム!
簡単きゅうりの
わさび漬

「きゅうり」は

なつ、だいいち、やさい、ひと
夏を代表する野菜の一つです。
くきはつるになっていて、しんせん
うりは表面にトゲがあります。
ひょうめん、たいかつやく
サラダや酢のものなど大活躍!



ざいりょう
材料

つくぶんにょう
(作りやすい分量)

しよくぶん 1食分で
キロカロリー 41kcal

きゅうり	しょうみ 250g
しおいた塩(板すり用)	てきりょう 適量
① さとう	50 ~ 60g
しお塩	10g
わさび	10g

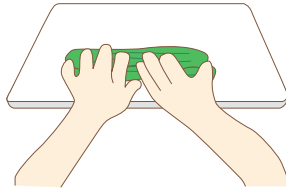
ワンポイント!

- *わさびを「からし」に変えても、おいしく
できます。
- *漬け汁を捨てずに冷蔵庫で1週間ほど
保存できます。
- *お好みでさとう、わさびの量を加減しま
しょう。ごまを加えてもおいしいです。

1



きゅうりはしお
振り、板すりをします。



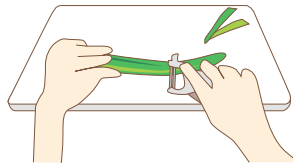
いた
「板すり」とは

- 材料をまな板にのせて塩をまぶし、両手で軽く押
さえながら転がして塩をすりこむことです。
- 味がしみこみやすくなり、緑が鮮やかになります。

2



ピーラーで所々
きゅうりの皮を
むきます。



3

きゅうりを適当な大きさに切ります。

4



①をあわせておきます。

5



きゅうりに①を混ぜて、わさび
を入れて漬け込みます。1時間ほどし
たら水分が出てきて、その水分でしっ
かり漬け込まれます。



できあがり



じょうずに
できました!



「小エビ」は、かのやふるえぎよこう小エビは、鹿屋の古江漁港で水揚げされます。クロムキやシロムキといった名前でも、みなと市場などでも購入できます。

カラッと揚げて香ばしく。 エビのかき揚げ



材料 (4人分)

ひとりぶん 1人分で **205kcal** キロカロリー

小エビ	160g
卵	1/2 個
酒	大さじ 1弱
① さとう	小さじ 1
淡口しょうゆ	大さじ 1/2
小麦粉	大さじ 4
揚げ油	適量



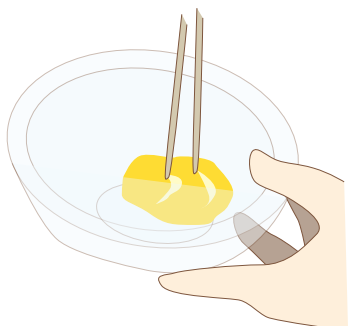
1 小エビは水洗いして、キッチンペーパーで水分を取ります。



3 ボウルに小エビと溶き卵、①を入れて混ぜます。小麦粉を加えてさっくり混ぜます。



2 卵をボウルに割り、かきまぜます。



4 食べやすい大きさにまとめ、160℃くらいで揚げます。



できあがり

じょうずに
できました!

あたま た
カリッと頭から食べちゃおう！
キビナゴの
から揚げ

「キビナゴ」は

からだ なが ひょうめん
体の長さ 10cm くらいで表面

ぎんいろ がや
がきれいな銀色にキラキラ輝くお

さかな ふく えいよう さかな なか いちばん
魚です。含まれる栄養ではお魚の中で一番 DHA（ドコサヘキサ
エン酸）がたくさん含まれているといわれています。



ワンポイント!

*キビナゴは、あたま ないぞう まる
と食べましょう。

*カレー揚げはあ ふう み
を先に揚げましょう。

さい りょう にんぶん
材 料 (4人分)

ひとりぶん キロカロリー
1人分で 266kcal

キビナゴ 200g
しお しょうしょう
塩 少々
あ あぶら てきりょう
揚げ油 適量

【ごま揚げ】

かたくり こ おお
片栗粉 大さじ 2
こむぎ こ おお
小麦粉 大さじ 2
たまご こ
卵 1/2 個
くろ あぶら
黒ごま 50g

【カレー揚げ】

かたくり こ おお
片栗粉 大さじ 2
こむぎ こ おお
小麦粉 大さじ 2
カレー こ おお
粉 大さじ 2

ざいりょう ひろ
材料をかえるだけでレパートリーが広がります。

おとうへん
応用編

しよくざい
食材をかえてもできる

「キビナゴ」の代わりに...



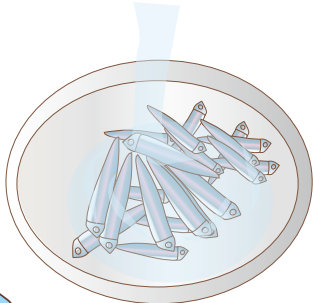
ししゃも



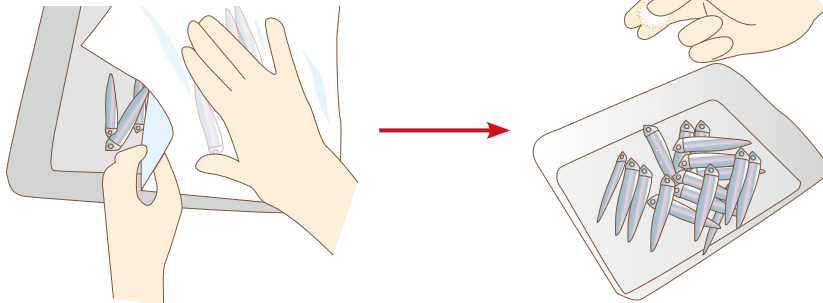
ちくわ

ごま揚げ、カレー揚げ **てじゆん きょうつう** 手順が共通のところ

1 キビナゴをボウルに入れてさっと洗います。

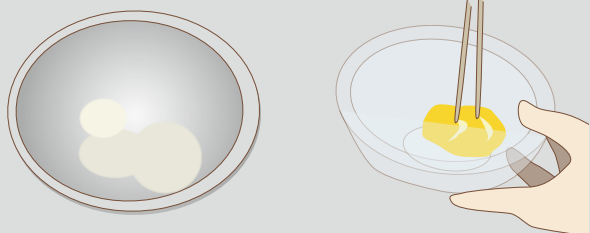


2 キビナゴの水気をキッチンペーパーでふきとり、塩を少々ふりかけます。



ごま揚げの手順 **てじゆん**

3 片栗粉と小麦粉をあわせておきます。たまごをボウルに割り、かきまぜます。



4 100g分のキビナゴに **3** の粉、溶き卵、黒ごまを付けます。



カレー揚げの手順 **てじゆん**

3 片栗粉と小麦粉にカレー粉をあわせておきます。

4 100g分のキビナゴに **3** の粉をつけます。



ごま揚げ、カレー揚げ **てじゆん きょうつう** 手順が共通のところ

5 170℃で2分ほど揚げます。

できあがり



じょうずにできました!



あつ とき げん き で
暑い時には元気が出るうなぎ!

かの や
鹿屋ひつまぶし

「うなぎ」は
うみ たまご
海で卵からかえ
り、川にさかの



ぼってくるお魚です。海と川を往来することもあり、まだまだ謎が多くあるといわれています。体の表面がヌルヌルして、手ではつかみにくいことはよく知られています。



ざい りょう にんぶん
材 料 (4人分)

ひとりぶん キロカロリー
1人分で 629kcal

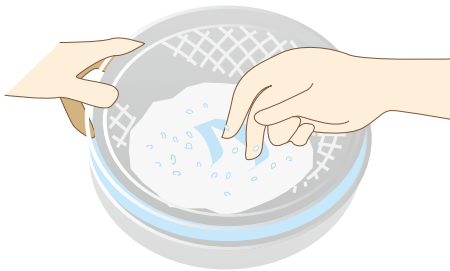
こめ 米	3カップ
みず 水	630cc
うなぎのかば焼き(大)	1尾
さけ 酒	大さじ1
たれ	
こいくち 濃口しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ3
さけ 酒	大さじ2
ざらめ	24g

やくみ 薬味	
ほそ 細ねぎ	5~6本
きざみのり	5g
わさび	少々
きんしたまご 錦糸卵	適宜
かのやふかむちゃ かのや深蒸し茶	適宜

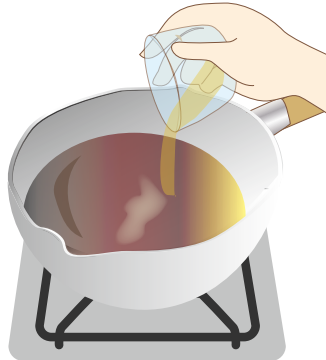
ワンポイント!

- *ひつまぶしは、名古屋の郷土料理ですが、うなぎの産地である鹿屋でも、ぜひ食べていただきたいメニューです。
- *鹿屋市を含む大隅産のうなぎは、全国で生産量2位を誇ります。

1 こめ 米をといで、分量の水
い 入れ、20分ほどおいてか
た たら炊きます。



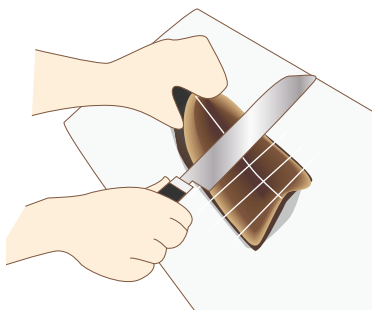
2 ざいりょう たれの材料をなべ
い に入れ、ざらめが溶けるま
と であたためて、たれをつく
つく ります。



3 うなぎのかば焼きを
たいねつざら 耐熱皿に入れ、酒をふってレ
い さけ ンジ600wで1分ほどあた
ぶん ためます。



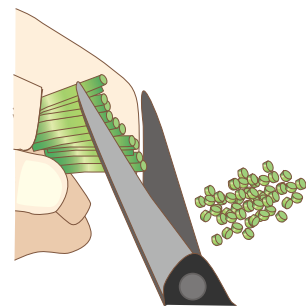
4 たてはんぶん きを縦半分に切り、
はば き 1cm幅に切ります。



5 た 炊きあがったご飯
はん む に2と4を入れて蒸
い む らし、混ぜます。



6 キッチンバサミで細
ほそ こぐちぎ ねぎを小口切りにします。



7 この お好みで錦糸卵を作
きん し たまご つく りま
す。

● 錦糸卵の作り方 ●

ざいりょう たまご こ
材料：卵 2個
しお しょうじょう
塩 少々
あぶら てきりょう
サラダ油 適量

- ① 卵と塩を合わせ、よく混ぜておきます。
- ② フライパンに薄く油をしき、薄
うす あぶら や たまご すうまい や
焼き卵を数枚焼きます。
- ③ 焼き上がったらせん切りにしま
あ き す。

できあがり

じょうずに
できました!



春 はる

夏 なつ

秋 あき

冬 ふゆ

デザート

むかし きょうど あじ
昔ながらの郷土の味!

らっかせいとうふ
落花生豆腐

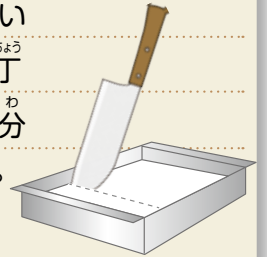
らっかせい
「落花生」は

ねん ちゅうごく なんきん
1700年ごろに中国の南京から
つた なんきんまめ よ
伝えられたので、南京豆とも呼
ばれます。花が咲いたあと、土
なか まめ そだ らっかせい
の中で豆が育つことから落花生
なまえ
という名前がつけました。



ワンポイント!

- しょう めの め
*こすときに使用する布は、目の
こま おお めの
細かい大きめの布がいいです。
- べん らっかせい
*かごしま弁で、落花生のことを
「だっきしょ」、豆腐のことを
「おかべ」といいます。
- も ようき
*盛りつけのときは、容器など
を傷つけない
きず
ように、包丁
ほうちょう
の背で切り分
せ き わ
けましょう。



ざい りょう
材料
つく ぶんりょう
(作りやすい分量)

ひとりぶん 1人分
キロカロリー
152kcal

らっかせい 落花生	1カップ
みず 水	5カップ
さつまいもでんぷん さつまいもでんぷん	1カップ
うめ 梅だれ	
こいくち 濃口しょうゆ	おお 大さじ2
みりん	おお 大さじ2
さとう	おお 大さじ2
うめほ 梅干し	こ 2個

うめ つく かた
梅だれの作り方

なべに濃口しょうゆ、みりん、さとう、
たね め きざ うめ い
種を抜き刻んだ梅を入れ、とろみがつく
につ
まで煮詰めます。

フルーツポンチ風にデザートで!

おうようへん
応用編

アレンジクッキング

らっかせいとうふ
落下生豆腐のフルーツポンチ

ひとりぶん 1人分
191kcal


ざい りょう つく ぶんりょう
材料 (作りやすい分量)

らっかせいとうふ 落花生豆腐	てきりょう 適量
さとう	100g
みず 水	100cc
フルーツ	てきりょう 適量




つく かた
作り方

- ①なべにさとうと水を入れ火にかけ、あわだて器で混ぜます。
- ②ひと煮立ちしたら、火をとめて冷めます。
- ③落花生豆腐とお好みのフルーツを食べやすい大きさに切り、②と合
れいそうこ
わせて冷蔵庫でしばらくおきます。

1  **8～10 時間水に浸け**
た落花生を水切りします。
（白く仕上げたい場合は時々、水をかえましょう。）



2  **ミキサーに 1 と水**
3 カップを入れて、細かく
砕きます。（なめらかになるく
らい。ミキサー約2分）




3 **2** を布でこします。





春 はる

夏 なつ

4  **ミキサーに水 2 カップを入れて、2 の**
残りを洗うように 30 秒かけ、3 の布で同様に
こします。



5  **流し缶や容器の内側を水で濡らして**
おきます。

6 **こした汁をなべに入れ、**  **さつまいもでん**
ぷんを加え、木べらを前後に動かしてよく混ぜま
す。



秋 あき

冬 ふゆ

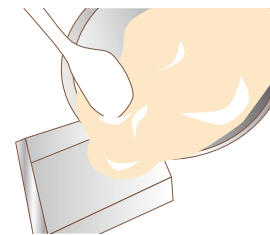
デザート

7 **こな** がしっかり混ざったら火に
かけます。

9 **火を止めて、あら熱がとれる**
まで混ぜます。（2～3分程度）

10 **9** を流し缶や容器に流
し入れます。 常温で徐々
に冷まします。

8 **絶えず混ぜながら強火で 5**
分ほど加熱し、もったりと
なったら中火ですらに力強
く練り 3 分ほど加熱します。



梅だれをかけて

できあがり



じょうずに
 できました!

春はる

夏なつ

秋あき

冬ふゆ

デザート

そと なか
外はサクサク、中はとろり!

さといもコロッセ

ねぶか
「根深ねぎ」は

奈良時代から食べるためだけでなく、胃腸病・やけどによくきき、不眠を防ぐ薬草として大切にされてきました。風邪をひいた時は、ねぎと少量のみそ・しょうがに熱湯を注いで飲むと、体が温まり、発汗が促されて熱が下がるといわれています。風邪だけではなく、冷え性にも効果があります。



材料 (4人分)

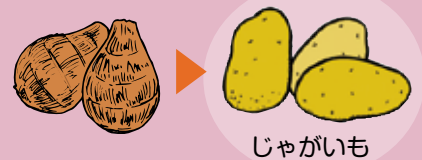
ひとりぶん 1人分で **469kcal**

さといも	しょうみ 正味 400g	こむぎこ 小麦粉	てきりよう 適量
ぎゅうにく 牛肉	100g	こ パン粉	てきりよう 適量
いと 糸こんにゃく	100g	あ あぶら 揚げ油	てきりよう 適量
ねぶか 根深ねぎ	1 / 2本		
あぶら サラダ油	てきりよう 適量		
みりん	おお 大さじ1と1/2		
こいくち 濃口しょうゆ	おお 大さじ1と1/2		
たまご 卵	こ 1個		

ざいりょう 材料をかえるだけでレポートリーが広がります。

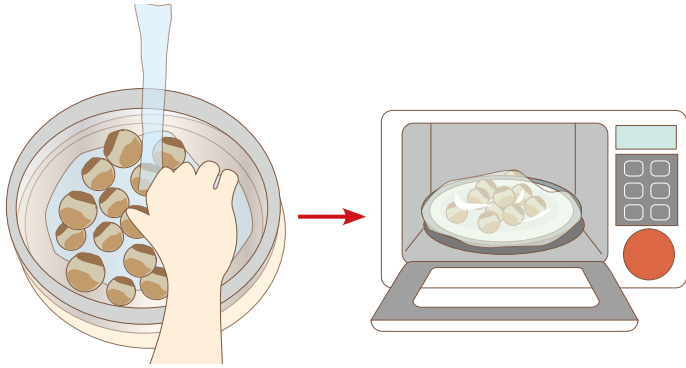
おようへん 応用編 **食材をかえてもできる**

「さといも」の代わりに...



てしゅん 手順 **S** で丸くまとめた「たね」をフライパンで焼いて、おやきで食べてもおいしいです。

1 さといもを洗って耐熱皿に入れラップをかけ、レンジ600wで8分ほどあたためて、やわらかくします。



2 1のあら熱がとれたら、ラップでくるむようにして皮をむき、マッシャーでつぶします。



3 牛肉はこまかく切ります。糸こんにゃくはゆでて5mm長さに切りまします。根深ねぎは半月の小口切りにします。

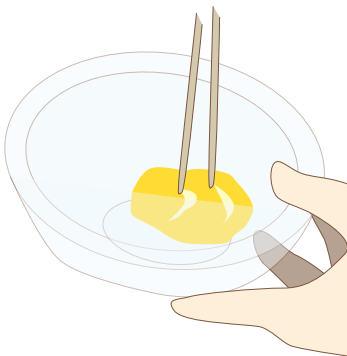
4 フライパンにサラダ油を熱し、牛肉、糸こんにゃく、根深ねぎを炒め、みりんと濃口しょうゆを入れ、汁けがなくなるまで煮ます。



5 2と4を合わせ、丸くまとめます。



6 卵をボウルに割り、かきまぜます。



7 小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつけ、180℃の油でカラリと揚げます。



できあがり



じょうずにできました!

春

夏

秋

冬

デザート

みんな大好き！野菜たっぷり！

がね

「さつまいも」は

むかし、中国（唐）から、沖縄（琉球）、九州へと伝わったことから「唐芋」とも呼ばれます。アサガオの仲間ではアサガオそっくりなんですよ。



さつまいもの花



材料 (4人分)

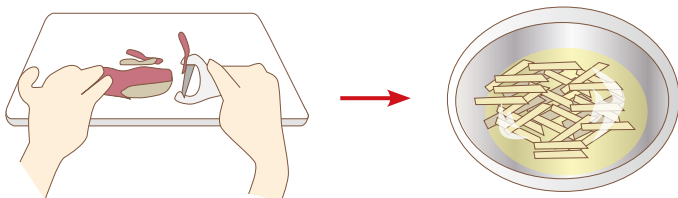
1人分で 447kcal

さつまいも	120g
にんじん	60g
ごぼう	60g
にら	30g
しょうが	24g
小麦粉	150g
塩	少々
酒	小さじ2
さとう	20g
淡口しょうゆ	大さじ2
水	70~90cc
揚げ油	適量

ワンポイント!

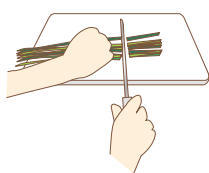
- *衣を作るときは、水を少しずつ混ぜながら入れましょう。
- *がねは鹿児島全域で親しまれている郷土料理です。揚げた形が「かに」に似ているので、かごしま弁の「かに」=「がね」といいます。
- *卵や豆腐を加えると、ふんわり仕上がります。

1 さつまいも、にんじんの皮をピーラーで太めのせん切りにします。 さつまいもは水にさらし、あく抜きをします。



2 ごぼうはタワシか包丁の背で皮をこそぎ、太めのせん切りにします。 水にさらしてあくを抜きます。

3 にらは5cm長さに切ります。



4 しょうがは皮をむき、せん切りにします。

5 小麦粉に塩を加えてよく混ぜ、さらに(A)と水を混ぜます。(天ぷらの衣よりも少し固め)



6 1~5を混ぜ合わせ、カニのように形作りながら、150~160℃の低温の油で揚げます。



できあがり

じょうずにできました!



夏

秋

冬

デザート

はん
ごはんのおともに！おにぎりに！

ぶ た み そ
豚味噌

くろぶた
「黒豚」は

しゅ ぶた ほん あし
バークシャー種の豚で、4本の足・
はな しろ
鼻・しっぽの6カ所が白いので「六
はくくろぶた
白黒豚」ともいいます。さつまいも
を食べて大きくなります。



さい りょう
材 料

つく ぶんりょう
(作りやすい分量)

しよくぶん キロカロリー
1食分で 126kcal

しょうが	1 かけ
くろぶた 黒豚バラうす切り肉	500g
みそ	500g
みりん	おお 大さじ 5
さけ 酒	おお 大さじ 3
さとう	90g
ごま	しょうしょう 少々

ワンポイント！

*ごまは、食べるときにふりかけてもおいしくいただけます。

*豚肉は、小さく切りすぎずに、形が残るようにしましょう。

*たくさん作って瓶詰めしておくと、冷蔵庫で1ヵ月ほど保存できます。

1 しょうがは皮をむいてすりおろします。

2 豚肉は5cm長さに切ります。

3 フライパンにみそ、みりん、酒、さとうを入れてとろ火で煮ます。



4 なめらかになったらしょうがを入れます。



5 全体的にフツフツするまで煮詰めます。

6 豚肉を入れて中火で炒めます。



7 肉の色が変わったら、ごまを加えます。



できあがり

もちもち! 真だくさんのお汁!
 でんぷんだんご汁



「でんぷん」は

さつまいも・じゃがいも・さといもなどのいもの仲間から取り出されるものです。いもを包丁で切って、しばらくすると包丁に白い粉のようなものがつきます。それが「でんぷん」なのです。



おようへん 応用編

だしがらを使ってもう1品!

アレンジクッキング

こんぶ 昆布とかつおぶしの佃煮

ひとりぶん 1人分 23kcal



ざいりょう 材料 (作りやすい分量)

だしをとった昆布 残った分量
 だしをとったかつおぶし 残った分量
 ごま 適量

しょうゆ3 : 酒2 : みりん1 : さとう1
 (割合で表示しています。昆布とかつおぶしの量で調整しましょう。)

つくかた 作り方

- ①昆布を3~5mm幅に切ります。
- ②なべに昆布とかつおぶし、調味料を入れて、とろ火で煮ます。
- ③焦がさないように、煮汁がなくなるまで煮つめます。ごまを加えてできあがり。

ざいりょう 材料 (4人分)

ひとりぶん キロカロリー 1人分で88kcal

さつまいも	しょうみ 正味 100g
さつまいもでんぷん	50g
みず 水	30~50cc
にんじん	40g
はくさい 白菜	2枚
にら	3本
きほん 基本のだし汁	600cc
しお 塩	小さじ 1/2
うすくち 淡口しょうゆ	小さじ 1

基本のだし汁の作り方

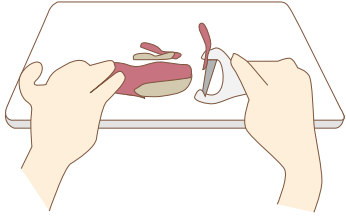
【材料】 水 600cc
 だし昆布 6g
 かつおぶし 15g

- 【作り方】
- ①水にだし昆布を入れて30分以上おきます。火をかけ沸とう直前に、だし昆布を取り出します。
 - ②沸とうしたら、かつおぶしを入れます。軽くひと混ぜして、再沸とうしたら火を止め、かつおぶしが沈んだらこします。

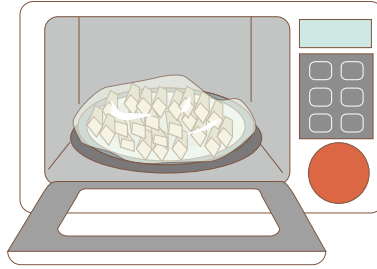
ワンポイント!

*余った団子の生地は、ラップで包んで冷凍保存ができます。

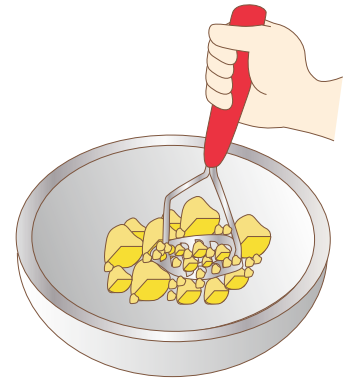
1 さつまいもはピーラーで皮をむき、2cm角に切り、水にさらします。



2 耐熱皿に入れラップをし、レンジ600wで7分ほどあたためて、やわらかくします。



3 2を熱いうちにマッシャーでつぶします。



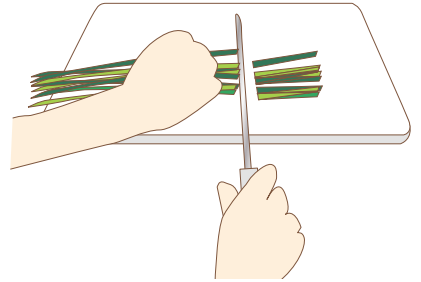
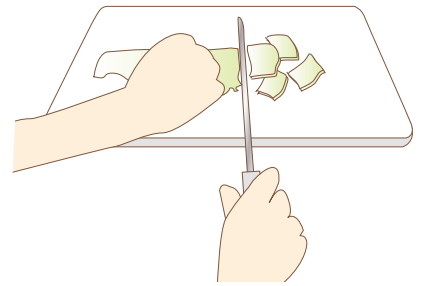
4 3とさつまいもでんぷんをあわせて、少しずつ水を混ぜ合わせて、耳たぶくらいの固さになるまで練ります。



5 4の団子の生地を直径3cmくらいの棒状にして7mmほどの輪切りにします。



6 にんじんはピーラーで皮をむき、2mm厚さの短冊切り、白菜は一口大に切ります。にらは4cmの長さに切ります。



7 なべに基本のだし汁と塩、淡口しょうゆを入れて中火にかけます。



8 にんじんを入れ、やわらかくなったら団子と白菜を入れます。団子が浮いてきたら、にらを入れ1分ほど加熱したらできあがり。

できあがり



じょうずに
できました!

春

夏

秋

冬

デザート

春はる

夏なつ

秋あき

冬ふゆ

デザート

からだ しん
体の芯からあたたまる！

ぶ た じ る
かのやの豚汁

「だいこん」は

ぶ い あじ えいよう あおくび ぶ
部位で味や栄養がちがいます。青首部は、
ビタミンC あおが多いので、なま生でサラダに。
中央部は、ちゅうおう ぶ甘みが多いので、あま おお煮物に。
先端部は、せんたん ぶ辛みと水分が多い
ので、てきおろしに適します。



ワンポイント！

きせつ やさい い たの
*季節の野菜を入れて楽しみましょう。

12～2月には、がつかの やさん やさい鹿屋産の野菜をそろえることができます。

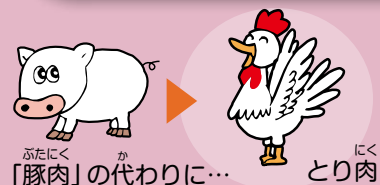
おとな この しちみ
*大人はお好みで七味をふりかけてもおいしいです。

ざい りょう にんぶん
材 料 (4人分)

ひとりぶん キロカロリー
1人分で 349kcal

しょうが <small>しょうしょう</small>	少々	サラダ油 <small>あぶら おお</small>	大さじ1
根深ねぎ <small>ね ぶか</small>	30g	水 <small>みず</small>	5カップ
だいこん	100g	細ねぎ <small>ほそ しょうしょう</small>	少々
にんじん	50g	みそ <small>おお</small>	大さじ4
さといも	100g		
ごぼう	30g		
こんにゃく	1/2 枚		
あつ揚げ	1/2 枚		
黒豚バラ肉 <small>くろぶた にく</small>	200g		

ざいりょう
材料をかえるだけでレポートリーが広がります。
おうようへん しょうざい
応用編 食材をかえてもできる



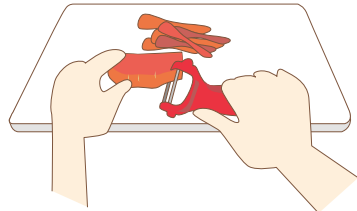
にく つく
とり肉で作る
きょう どりょうり
と、郷土料理
の「さつま汁」
じる
になります。

1

しょうがは皮をむいてすりおろし、根深ねぎは小口切りにします。

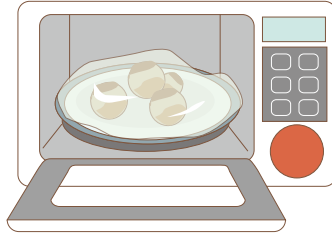
2

だいこんとにんじんはピーラーで皮をむき、1cm角に切ります。



3

さといもを洗って、耐熱皿に入れラップをかけ、レンジ600wで2分30秒ほどあたためて、やわらかくします。



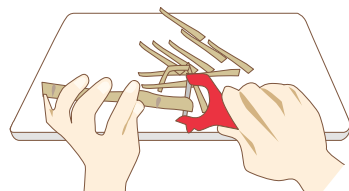
4

3のあら熱がとれたら、ラップでくるむようにして皮をむき、1cm角に切ります。



5

ごぼうはタワシか包丁の背で皮をこそぎ、ピーラーでささがきにし、水にさらしてあくを抜きます。

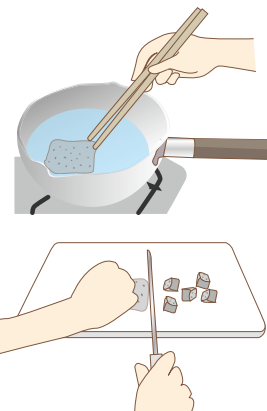


6

こんにゃくは下茹でし、1cm角に切ります。

「下茹で」とは

●あらかじめ材料を茹でて、味をしみこみやすくしたり、アクや余分な脂などを抜くことです。



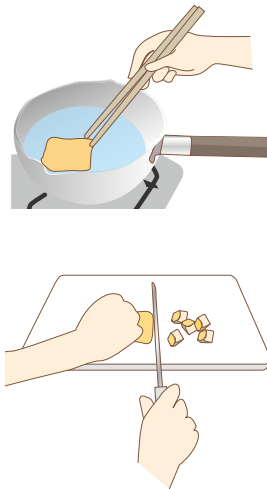
7

あつ揚げは油抜きし、1cm角に切ります。

「油抜き」とは

●油で揚げた食品の表面の油を取りのぞくことです。

●油くさがが抜け、味がしみこみやすくなり、おいしく仕上がります。

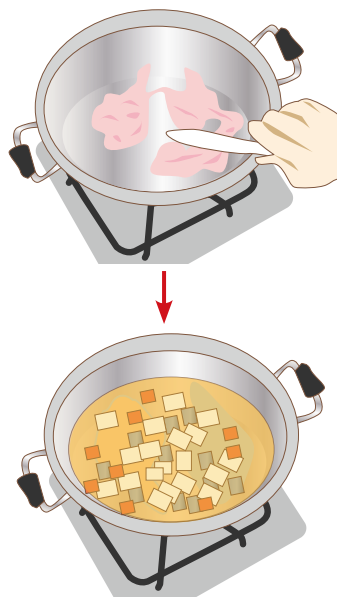


8

豚肉は1口大に切りま

9

豚肉をサラダ油で炒め、水を加え、ごぼう、にんじん、こんにゃく、だいこんを入れて煮ます。



10

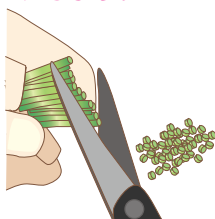
煮立ってきたら、アクを取ります。

11

火が通ったら、さといも、あつ揚げの順に入れて煮ます。

12

細ねぎをキツチンバサミで小口切りにします。



13

みそを溶き入れ、仕上げにおろししょうがを入れます。

14

13を盛りつけて、ねぎをちらします。

できあがり

じょうずにできました!

やまいものかわりに、さといもで!

さといもかるかん

「さといも」は

赤芽と白芽がありま
す。赤みを帯びてい
るものが赤芽、白い
ものが白芽です。赤芽はやわらかく煮え
て風味が強く、白芽は煮くずれしにくく
味はマイルドです。



葉っぱは…

がたは
ハート型の葉っぱ
見たことありませ
んか。



材料 (作りやすい分量)

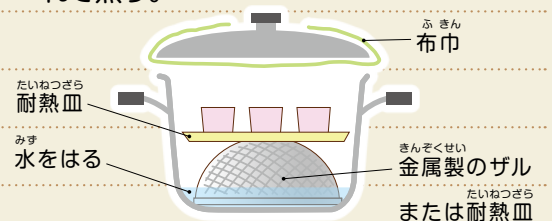
1個で **202kcal**

かるかん粉	170g
① 米粉 (パン・菓子用)	80g
ベーキングパウダー	1g
さといも (白芽)	しょうみ 200g
水	150cc
グラニュー糖	250g
卵白	1個

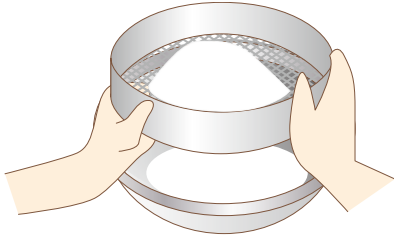
ワンポイント!

*蒸し器がなくても、蒸し料理はできます。

- ①大きめの深いなべに2~3cm水をはる。
- ②金属製のザルか耐熱皿をさかさまに置く。
- ③その上に耐熱皿を置く。
- ④火にかけて、沸とうしたら皿に材料を入れて蒸す。

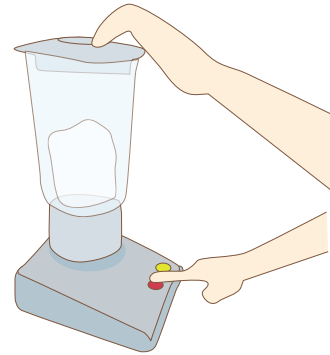


1 さといも^①を合わせてふるって
おきます。

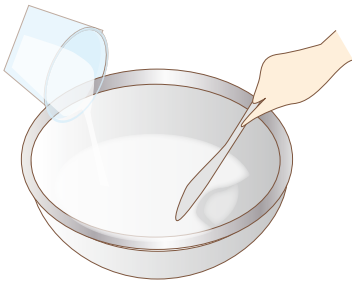


2 さといもを
厚めに皮を
むき、5mm
幅に切りま
す。

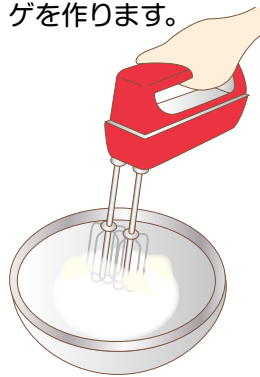
3 さといも、水、グラニュー糖をと
ろとろになるまでミキサーにかけます。
(ミキサーで2分ほど)



4 1に3を入れて、
混ぜ合わせます。



5 らんぱく^②を泡たてて、メレン
ゲを作ります。



6 4にメレンゲを
入れて、混ぜ合わせます。



7 カップに流し入れます。



8 ゆげあがった蒸し器
に入れて、強火で20分
ほど蒸します。竹串を
さして生地がついてこ
なかつたら蒸しあがり。

できあがり



じょうずに
できました!

蒸し器の使い方

- 蒸し器の下の段に水を入れ、火にかけて沸とうさせます。
- 上の段に材料を入れて蒸します。

- ★ 水の量は、容器の2/3くらい入れましょう。
- ★ 蒸し器内に蒸気が十分あがってから、材料を入れましょう。
- ★ フタにつく水滴が材料にかかるのを防ぐため、布巾を上からかぶせてフタをします。
布巾は引火しないようにフタの上へのせましょう。



春

夏

秋

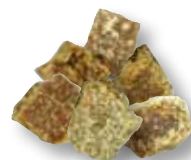
冬

デザート

あま
しっとり、ふんわり、やさしい
が
ふくれ菓子

こくとう
「黒糖」は

しほ じる に つく こっかつしよく
サトウキビの絞り汁を煮つめて作る黒褐色の
むかし さんち か こしまけん
さとうです。昔からの産地である鹿児島や
おきなわけん こくとう つか きょうど か し おお
沖縄県では黒糖を使った郷土菓子が多くあり
ます。サトウキビの汁に含まれる天然の栄養分がそのまま凝縮されて
いるので、白さとうと比べるとミネラルやビタミンが多く含まれます。



ざい 料
材 料 (作りやすい分量)

こ ぶん キロカロリー
1 個分で 119kcal

はくりきこ 薄力粉	200g
① ベーキングパウダー	小さじ 1/2
じゅうそう 重曹	小さじ 1/2 弱
こなこくとう 粉黒糖	160g
す 酢	20cc
みず 水	140cc



ワンポイント!


おかし か こしまけんないぜんいき つた きょうど
* 昔から鹿児島県内全域に伝わる郷土の
かし
お菓子です。
くるざとう い ていばん
黒砂糖を入れたものが定番ですが、
よもぎやココア、ドライフルーツなどを
い
入れてもおいしいです。



あお い がし
青じそを入れたアレンジふくれ菓子も
しょうかい
紹介します。→ 36 ページ

1  **①**を合わせてふるっておきます。

2  **こなこ**と**とう**粉**黒糖**は**つぶ**大きな粒は**つぶ**しておきます。



3  **1**の中に**粉黒糖**を入れ、**酢**、**水**の順に入れて**さっくり**と混ぜます。

5 **湯気**の上**上がった**蒸し器に入れて、**強**火で**15分**ほど蒸します。**竹串**をさして、**生地**がついてこ**なかったら**、蒸し**あがり**。



4  **アルミカップ**に**流し**入れます。



蒸し器の使い方は34ページを参考に **じょうずに**できました!

できあがり



おうようへん 応用編 **アレンジクッキング**

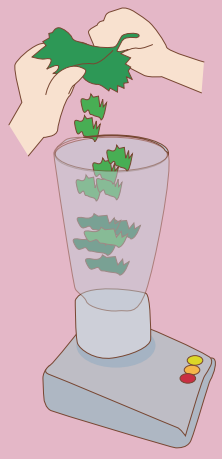


ざいりょう **材料** (作りやすい分量)

はくりきこ 薄力粉	200g
① ペーキングパウダー	小さじ 1/2
じゅうそう 重曹	小さじ 1/2 弱
さとう	160g
す 酢	20cc
みず 水	140cc
あお 青じそ	30g

あお **青じそのふくれ菓子** **こぶん** 1個分 152kcal

- つくりかた** **作り方**
- ① **①**を合わせてふるっておきます。
 - ② さとうはザルでふるっておきます。
 - ③ **青じそ**を小さくちぎり、**水**と一緒にミキサーにかけます。
 - ④ ①の中にさとうを入れ③、**酢**、**水**を入れて**さっくり**と混ぜます。
 - ⑤ **アルミカップ**に流し入れます。
 - ⑥ **湯気**の上**上がった**蒸し器に入れて、**強**火で**15分**ほど蒸します。**竹串**をさして**生地**がついてこ**なかったら**蒸し**あがり**。



できあがり

春はる
夏なつ
秋あき
冬ふゆ
デザート

なつかしいふるさとのお菓子！
ねったぼ
(からいもだんご)

「ねったぼ」は

さつまいもが主食だったころ、おはぎを食
べる思いで、さつまいもともちを一緒に蒸し、
ね 練りあげて丸め、お茶うけやおやつにしたもの
で、ぼったぼったと練りつくところから、その名
がつけられたと言われています。

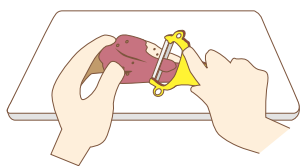


ざいりょう
材 料
にんぷん
(4人分)

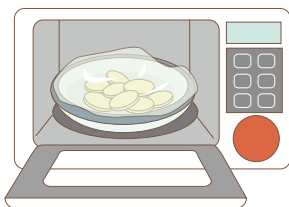
ひとりぶん
1人分で197kcal

さつまいも	しょうみ 正味 300g
もち	こ 1個 (50g)
さとう	50g
きな粉	てきりょう 適量

1 さつまいも
かわの皮をピーラーで
むき、輪切りにし
て水にさらします。



2 1のさつまいも
を深めの耐熱皿に入れて、
ラップをかけレンジ600w
で4分ほどあたためて、
やわらかくしておきます。



3 2の上にもち
をのせてラップ
をかけ、600w
で2分30秒ほ
どあたためて、
やわらかくしま
す。

4 おお
大きめのボウルに
3を移し、
めん棒でつき
混ぜます。



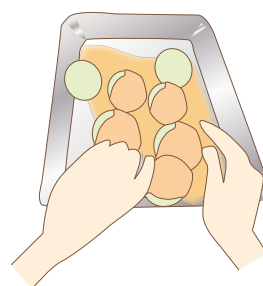
5 さとうを加えて、
練り混ぜます。



6 バットにきな
粉をしき、5を取
り上げます。

7 まるがた
丸形にまとめ、きな粉をまぶします。

できあがり



じょうずに
できました!



かんたん
とっても簡単! とってもなめらか!
ぎゅうにゅう
牛乳プリン

ぎゅうにゅう
「牛乳」は

じゅうぎゅう ねつ さっきん
乳牛からしぼったミルクを熱で殺菌して
ぎゅうにゅう りょうしつ しつ し
牛乳になります。良質なたんぱく質や脂
しつ ちい いゆ そだ
質、カルシウムなど小さな命を育てるた
めに必要な栄養がたくさん入っています。



春はる

夏なつ

秋あき

冬ふゆ

デザート



ざいりょう
材料
(4人分)

ひとりぶん キロカロリー
1人分で **100kcal**

みず	おお
水	大さじ2
ゼラチン	5g
ぎゅうにゅう	300cc
牛乳	
さとう	30g
バニラエッセンス	しょうしょう
	少々
フルーツ	てきぎ
	適宜

ワンポイント!

*ゼラチンは、ふつ かつ
沸とうさせると固まらな
くなるので、ちゅうい
注意しましょう。

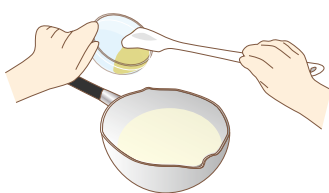
1 みず なか
水の中にゼラチンを入れて、ふやかして
おきます。



2 なべにぎゅうにゅう
200ccとさとうを入
れて火にかけます。



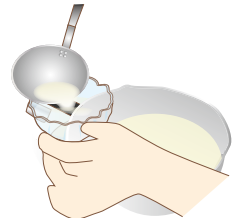
3 さとうがと
けたら火を止め、
ゼラチンを加えて
余熱で溶かしま
す。



4 のこ りょうにゅう
残りの牛乳 100cc
とバニラエッセンスを
加え、なべ底を氷水につ
けて混ぜながらとろみが
つくまで冷まします。



5 ようき うちがわ
容器の内側を
水でぬらし、3を流し
入れ冷蔵庫で固まるま
で冷やします。



6 かつ
固まったら、お
好みでフルーツを飾
ってできあがり。

できあがり

じょうずに
できました!

春はる

夏なつ

秋あき

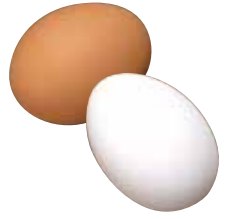
冬ふゆ

デザート

しっとり和風クッキー
さつまぼうる

たまご「卵」は

料理で主に使われるのはニワトリの卵です。卵の殻の色には、主に白いものと赤茶色のものがありますが、これは、ニワトリの種類によるものです。栄養価には差はありません。



材料
(作りやすい分量)

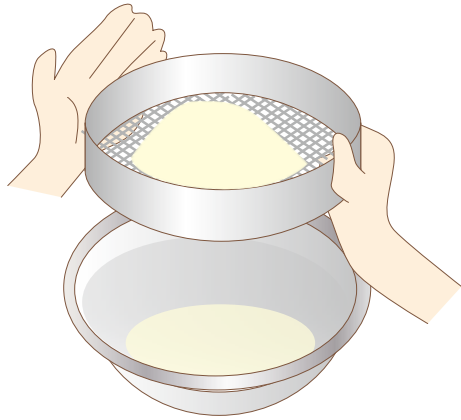
まい 1枚で **95kcal**

薄力粉	250g
重曹	小さじ1弱
さとう	200g
卵 (M)	2個
ごま油	適量
ごま	適宜

ワンポイント!

- *オーブンがない場合は、小さめに作ってオーブントースターで焼いてもできます。焦げそうな時は、アルミホイルをかぶせて調整しましょう。
- *トッピングにドライフルーツやきんかんの甘煮などをのせて焼いてもおいしいです。
- *夏場は生地がゆるくなりやすいので、卵の量を減らすなど調整しましょう。

1 はくりきこ しゅうそう くわ
薄力粉に重曹を加え、ふるっておきます。



2 さとうはザルでふるっておきます。



3 たまご
卵をボウルに割り、かきまぜます。
2を2~3回に分けて入れながら混ぜます。



4 さらに1の粉を2~3回に分けて入れてさっくり混ぜます。(混ぜすぎないように注意します)



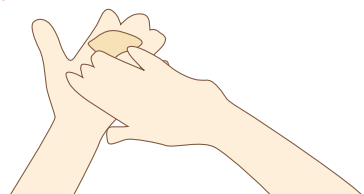
5 かる
軽くまとめてラップにつつまみ、
れいぞうこ ふん いしやうね
冷蔵庫で30分以上寝かします。



7 あぶら
油かクッキングシートを敷いた天板にし てんばん
かんかく なら ひょうめん かざ
間隔をあけて並べ、表面にごまを飾り、
ていおん
低温 (150 ~ 160°C) に熱したオーブ
ふん や
ンで10 ~ 12分焼きます。



6 て あぶら
手にごま油をつけながら、丸く形作ります。



できあがり

じょうずに
できました!

春はる

夏なつ

秋あき

冬ふゆ

デザート

ひんやり、つるん!
ミルクくずもち

「きな粉」は

大豆を炒ってからひいた粉です。「インフラボン」が1番多く含まれるなど、大豆食品の中でも栄養価が高く消化も良いため、健康食品としても人気があります。



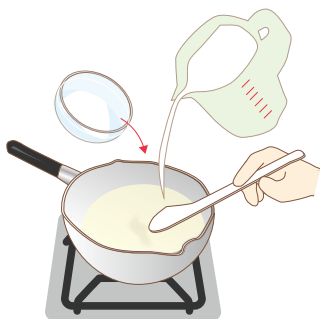
材料

(4人分)

ひとりぶん 1人分で121kcal

牛乳	300cc
片栗粉	50g
さとう	大さじ1と1/2
① きな粉	大さじ2
しお塩	ひとつまみ

1 なべに牛乳と片栗粉を弱火にかけながら、木べらでかき混ぜます。



2 少しもったりとしてきたら、よく練り混ぜます。

3 火からおろし、ラップにつつみ、あら熱をとります。冷蔵庫で1時間ほど冷まします。



4 ①を混ぜておきます。

5 ③を食べやすい大きさに切り、①をかけて完成。



できあがり

じょうずにできました!



しょくご 後のデザートに、お口さっぱり!
くち

しょうがゼリー

「しょうが」は

やくみに 葉味にしたり、さかなに 魚を煮るときの
くさげ 臭み消しにしたり、お菓子に入
れたりと、よく使われる食材で
す。ジンジャーエールのジンジ
ャーはしょうがのことです。



さいりょう
つくりやすい分量
材料

ひとりぶん 1人分
キロカロリー 75kcal

みず	
水①	50cc
ゼラチン	10g
しょうが	10g
みず	
水②	500cc
こなこくとう 粉黒糖	75g

ワンポイント!

*ゼラチンは、ふっとうさせると固まらな
くなるので、ちゅうい 注意しましょう。

1 ①の水の中にゼラチンを入れて、ふやかしておきます。



2 しょうがの皮をむいて、薄切りにしておきます。

3 ②の水と、粉黒糖、しょうがをなべに入れて、10分ほど煮出します。



4 しょうがをとりだして、氷水にあてて、あら熱をとります。



5 ④に①を入れ、しっかりと溶かします。



6 ようき容器に流し入れて、冷蔵庫で冷し固めます。



できあがり

じょうずに
できました!

かのや旬の食材カレンダー

わたしたちが住む鹿屋市で生産されている食材の旬（食材が一年で最もおいしく、栄養価が高くなる時期）が一目でわかります。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
さつまいも								さつまいも			
だいこん										だいこん	
さといも									さといも		
				かぼちゃ						かぼちゃ	
						なす					
						ピーマン					
						きゅうり					
						にがうり					
ごぼう							ごぼう			ごぼう	
にんじん										にんじん	
			たけのこ								
			たまねぎ								
							落花生(らっかせい)				
根深(ねぶか)ねぎ										根深(ねぶか)ねぎ	
										しょうが	
						かんぱち					
						アジ					
						きびなご					
							うなぎ				
		いか					ナミクダヒゲエビ				
							ヒメアマエビ				
				黒牛		牛(くろうし)					
				牛乳		乳(ぎゅうにゅう)					
				黒豚		豚(くろぶた)					

なまえ