

## さつまいもごはん

(材料：4人分)

- 米：1.5 カップ
- さつまいも：200 g
- 水：適量
- 塩：小さじ1
- 黒ゴマ：小さじ2

(作り方)

- ①米を洗い、水気を切っておく。
- ②さつまいもはよく洗い、皮をむき、角切りにし、水に浸してアクを抜く。
- ③①に②、塩、水を加えて炊く。
- ④茶碗に盛り、黒ゴマをふる。



## 桜島大根餅

(材料：4人分)

- 桜島大根：400 g
- さつまいもでんぷん：50 g
- 干しいたけ：2枚
- 塩：小さじ1/2
- ゴマ油：大さじ2
- 濃口醤油：大さじ2
- ☆ 砂糖：大さじ1
- みりん：大さじ2



(作り方)

- ①桜島大根を半分はすりおろして水気を切り、残りを細めの拍子木切りにする。干しいたけはみじん切りにする。
- ②大根おろしにさつまいもでんぷんと塩を加えてよく混ぜ、10分程置いたら、干しいたけを加え混ぜ合わせる。※でんぷんの量は様子を見ながら加減して下さい。
- ③フライパンにゴマ油を熱し、平たく丸めた②を並べ弱～中火でこんがり焼く。  
※苦くなるので焼きすぎ注意！
- ④焼き目がついたら③をいったんフライパンから出し、混ぜ合わせた☆を入れて軽く熱する。
- ⑤弱火にして桜島大根餅を戻し、☆とからめたら出来上がり。

## 野菜ごろごろポトフ

(材料：4人分)

桜島大根：50g  
人参：1/2本  
ブロッコリー：1/4房  
キャベツ：1/4個  
じゃがいも：小2個  
ほうれん草：1/2束  
玉ねぎ：1個  
厚切りベーコン：2枚  
水：600ml  
塩、こしょう：各適量



(作り方)

- ①ほうれん草以外の野菜を少し大きめの一口大に切る。ベーコンは大きめに切る。
- ②鍋に湯を沸かし、少量の塩を入れ、ほうれん草を茎の方から入れさっと茹でる。ザルに取り、冷ましてから水を切り5cmくらいの長さに切る。
- ③大きめの鍋に水を入れ、中火で①を煮込む。
- ④野菜に火が通ったら塩、こしょうで味を整え、器に盛り、ほうれん草を飾る。

## 青菜の海苔和え

(材料：4人分)

青菜：200g  
焼き海苔：大2枚  
だし汁：60ml  
濃口醤油：小さじ2  
みりん：大さじ1と小さじ

※ラップをして  
電子レンジに  
20~30秒ほど  
かけてから混ぜても  
いいです。



(作り方)

- ①青菜は茹でて、2cmに切る。
- ②鍋にちぎった海苔とその他の材料を入れ火にかける。十分にかき混ぜ、とろみをつける。
- ③①を②であえる。

意外と簡単。作ってみよう!

## ねったぼ

(材料:約10個分)

さつまいも:正味300g

餅:200g

☆きな粉:25g

☆砂糖:25g

☆塩:少々

(作り方)

- ①さつまいもは皮をむき、輪切りにして水にさらした後、茹でる。
- ②柔らかくなったお湯を少し残してこぼし、餅を硬いまま入れフタをして弱火で蒸し煮にする。
- ③餅が柔らかくなったらフタを取り、さつまいもを潰しながらよく練り混ぜる。
- ④③を適当な大きさに丸め、お好みで☆を混ぜたものをまぶす。

青菜の海苔和えに使った・・・

一番だし(かつお・こんぶ)のとり方!

## 一番だし

(材料:作りやすい分量)

水:1L

だし昆布:10~20g

かつお節:20~30g

(とり方)

- ①だし昆布の表面の汚れを乾いた布巾などで軽く拭き、水に30分程度つけておく。
  - ②①を火にかけ、沸騰直前にだし昆布を取り出す。
  - ③鰹節を入れて軽く混ぜ、再沸騰したら火をとめ、鰹節が沈んだら網じゃくしですくうか、こす。
- ※冷蔵庫で2~3日保存できます。冷凍して保存も出来ます。(早めに使いきりましょう)