

さつますもじ



材料 (4人分)

米	2合	}・・・昆布を入れて、やや固めにご飯を炊く。
昆布	10cm角	
合 わ せ	塩	}・・・鍋に入れ砂糖が溶けるまで加熱する。
	砂糖	
	酢	
干しいたけ	3枚	・・・戻して薄くスライス
ごぼう	1本	・・・皮をこそぎ、斜め薄切りにした後、水さらし。
切り干し大根	3本	・・・戻して2cm長さのせん切り。
れんこん	1/2本	・・・薄い、いちょう切り
人参	1/2本	・・・2cm長さの太めのせん切り。
水	適量	・・・具を炊くときの水
薄口しょうゆ	大さじ1	
	みりん	
	砂糖	
ふき	2本	・・・塩茹でし、斜め薄切り。
錦糸卵	卵	}・・・薄焼き卵を作りせん切りにする。
	塩	
	砂糖	
	サラダ油	

作り方

- ① 炊きたてのご飯にすし酢をまわし入れ、しゃもじで切るように混ぜます。
(この時、うちわで仰ぎながら混ぜるとつやが出ます)
- ② 鍋に、人参以外の材料と水、調味料を入れて煮ます。
- ③ 材料が煮えたら人参を加え、汁気がなくなるまで煮ます。
- ④ ①のすし飯に③を混ぜます。
- ⑤ 盛り付けて、ふきや錦糸卵を飾ります。

ごぼう

鹿屋は新ごぼうの県内一の産地で毎年2000トン近い生産量があり、1月中旬から3月下旬に収穫されます。食用の根の部分が30cm程度と短いのが特徴で、アクが少なくサラダ等にも向いています。



はまぐりの潮汁

材料（4人分）

はまぐり	8個
菜の花	4本
人参	1 / 3本
酒	大さじ1
塩	小さじ1

〔 水 かつお節	600ml
	15g



かつおだしのとり方

鍋に分量の水を入れ、沸騰したらかつお節を入れ、火を止める。
かつお節が沈んだら取り上げる。

作り方

- ① はまぐりは殻どうしをこすりあわせながら、よく洗っておきます。
- ② 菜の花は色よく茹でておきます。
- ③ 人参は型抜きし、茹でておきます。
- ④ だし汁をとり、沸騰したらはまぐり、酒、塩を入れ、殻が開くまで煮ます。
- ⑤ 器に開いたはまぐり、②の菜の花、③の人参、潮汁を注いで出来上がり。

よごし（白和え）

材料（4人分）

豆腐	160g	
人参	80g	
ほうれん草	160g	
炒り落花生	少々	
ごま	12g	
調味料	みそ	30g
	砂糖	大さじ2
	木の芽	少々（あれば）

落花生

シラス台地の土壌との相性のよい落花生は昔から鹿屋で生産されており、塩茹で落花生をはじめ、五目煮や煮豆といったさまざまな調理法で食べられてきました。収穫量は70t程度と多くはありませんが、家庭菜園でもつくられる身近な食材です。収穫時期は8月下旬から10月上旬で秋の訪れとともに収穫されます。花が咲いたあと、土の中で豆が育つことから落花生という名前がつきました。



作り方

- ① 豆腐は水気を切っておきます。
- ② 人参、ほうれん草はゆがいて適当な大きさに切ります。
- ③ 味噌、木の芽、炒り落花生、ごまを入れて、すり鉢ですり、さらに砂糖と水気を切った豆腐を入れます。
- ④ 食べる直前に和えます。

さといもかるかん

材料（作りやすい分量）

①	かるかん粉	170g
	米粉	80g
	ベーキングパウダー	1g
里芋（白芽）	正味200g	
水	150ml	
グラニュー糖	250g	
卵白	1個	



作り方

- ① ①を合わせてふるっておきます。
- ② 里芋の皮を厚めにむき、5mm幅に切ります。
- ③ 里芋、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 卵白を泡立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 アルミカップに流し入れます。
- ⑧ 湯気の上上がった蒸し器に入れて、強火で20分ほど蒸します。竹串を刺して生地がついてこなければ蒸し上がりです。

かるかん

かるかんは鹿児島に伝わる郷土の和菓子です。かるかんを作るのに欠かせないかるかん粉はうるち米を粉にしたものです。うるち米を粉にしたものには上新粉もありますが、上新粉よりかるかん粉の方が粒子が粗く、蒸しあげたときに独特の食感をうみます。また、かるかんを作るときには通常山芋を使用しますが、鹿屋特産の里芋を使うとしっかりともちりと仕上がります。

