

## でんぷんだんご汁（ぎっちゃんだんご汁、ぎっちゃんこ汁）

（材料：4人分）

さつまいもでんぷん	100g
だし昆布	8g
かつおぶし	20g
白菜	2枚
人参	1/2本
深ねぎ	1/2本
生椎茸	4枚
水	800cc
★薄口しょうゆ	小さじ1
★塩	小さじ1/2



（作り方）

- ① 鍋に水とだし昆布を入れて30分以上おきます。火にかけ沸騰直前に、だし昆布を取り出します。
- ② 沸騰したら、かつおぶしを入れます。軽くひと混ぜして、再沸騰したら火を止め、かつおぶしが沈んだらあみじゃくしでかつおぶしをすくい上げます。
- ③ 椎茸は薄切りにし、白菜、にらは一口大に切り、人参は短冊に切ります。
- ④ 鍋を火にかけて★で調味して、材料を煮えにくい順に入れて煮ます。
- ⑤ さつまいもでんぷんをボールに入れ、熱々の湯を加え手早く箸でまとまるまで混ぜます。
- ⑥ ⑤を箸で（もしくはスプーンで）切り分けながら入れます。
- ⑦ でんぷん団子が透きとおってきたら、火を止めて出来上がりです。



## 豚軟骨

(材料：4人分)

軟骨	8切れ
こんにゃく	1枚
大根	1/3本
にんじん	1/2本
厚揚げ	1枚
しょうが	2かけ
にんにく	1片
サラダ油	大さじ2
焼酎	1/2カップ
水	適量
白・赤みそ	各大さじ3~4
黒砂糖	大さじ3~4
濃口しょうゆ	少々
~付け合せ~	
いんげん(絹さや)	8本

### ・豚骨について・・・・・・・・

豚骨とは豚の骨つき料理のことで、300年もの長い歴史を持つ郷土料理です。薩摩武士が戦場や狩場で作り始めたといわれ、由来にふさわしく豪快な料理です。焼酎を振りかけ、みそや黒砂糖で味付けし、野菜やこんにゃくなどを一緒に軟らかくなるまで煮込みます。

### ・黒豚について・・・・・・・・

サツマイモを飼料として育てられた鹿児島県産の黒豚は、肉質が非常に良く、別格のものと評価されています。鹿児島の黒豚は、六白豚とも呼ばれます。鼻と尾、4本の足先の合計6カ所が白いため、そう呼ばれているそうです。一般的な白豚に比べ、臭みがなく、やわらかくて独特の旨みがあります。

### (作り方)

- ① にんにく、しょうがはぶつ切りにしておきます。
- ② こんにゃくは下茹でをしておきます。
- ③ こんにゃく、にんじん、厚揚げは食べやすい大きさに切ります。
- ④ 厚手の鍋(フライパン)で軟骨を炒めて、表面に焦げ目を付けたあと、熱湯をかけてから、お湯を捨てて、油抜きをします。
- ⑤ 軟骨を圧力鍋に移し、焼酎とにんにく、しょうがをいれ、水をひたひたになるくらい加え、圧力をかけ、蒸気が出てから弱火にして15~20分煮込みます。
- ⑥ 圧力鍋の火を止め、鍋が冷えたらアクをとり、残りの材料とみそ、黒砂糖を加え、中火で30分煮込みます。(圧力をかけて、蒸気が出てから弱火にして10分程度煮込んでよい。普通の鍋で煮込んだ方が食材に味がしみこむ。)
- ⑦ アクをとりながら煮詰めます。
- ⑧ 全体が軟らかく煮えたら香り付けのしょうゆを加えて火を止めます。

## 落花生豆腐

(材料：作りやすい分量)

落花生(炒ったもの)	1カップ
さつまいもでんぷん	1カップ
水	4~5カップ
☆梅干し	3個
☆しょうゆ	大さじ2
☆みりん	大さじ2
☆砂糖	大さじ1



(作り方)

- ① 炒った落花生の渋皮をとり、ミキサーにかける。
- ② 鍋に①とさつまいもでんぷんを入れて、よく溶かします。
- ③ 鍋を火にかけて、弱火~中火で木べらなどでかき混ぜます。
- ④ 熱いうちに流し箱等に流し入れて、表面を平らに整えて冷蔵庫で冷やします。
- ⑤ 梅肉たれの材料を弱火で煮立てて、冷ましておきます。
- ⑥ 固まったら、型から出して、適当な大きさに切り分け、たれをかけます。

## ほうれん草の白和え(よごし)

(材料：4人分)

ほうれん草	240g
もめん豆腐	160g
白ゴマ	20g
味噌	30g
砂糖	大さじ2



(作り方)

- ① もめん豆腐は沸騰したお湯にくぐらせ、水切りしておきます。
- ② ほうれん草は少量の塩を入れたたっぷりのお湯でさっと茹で、水気を切り、3cm程度の長さに切っておきます。
- ③ すり鉢に白ゴマを入れよくすり潰し、味噌と砂糖を加えてよく混ぜます。
- ④ ③に①を潰しながら入れよく混ぜ、混ぜたら②を入れて和えたら出来上がりです。

## ふくれ菓子

(材料：作りやすい分量)

★薄力粉	200g
★ベーキングパウダー	小さじ 1/2
★重曹	小さじ 1/2 弱
粉黒糖	160g
酢	20cc
水	140cc



- ① ★を合わせてボウルにふるっておきます。
- ② 黒砂糖はザルふるっておきます。
- ③ ①に②と酢、水の順に入れてさっくりと混ぜます。
- ④ アルミカップに流し入れます。
- ⑤ 湯気が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、蒸しあがりです。

※ホットプレートにアルミカップの高さの半分くらいまでお湯を張り、アルミカップを並べて、10～15 程度蓋をしておいてもいいです。