

しろ 白ごはん

ざいりょう にんぶん
(材料：4人分)

炊き上がり重量

こども 100g (米 45g)、おとな 120g (米 55g)

米 200g

水 240ml



つく かた
(作り方)

- ① 炊飯釜に研いだ米と分量の水を加えて30分以上浸しておきます。
- ② 炊飯のスイッチを入れます。
- ③ 炊き上がったら出来上がりです。

かんぱちの煮付け

ざいりょう にんぶん
(材料：4人分)

かんぱちの切身(50g)	4切れ
生姜	スライス2枚
☆濃口しょうゆ	大さじ4
☆水	120ml
☆みりん	大さじ2
☆砂糖	大さじ2
根深ネギ(付け合わせ)	2本



つく かた
(作り方)

- ① ネギを5cmくらいのぶつ切りにしておきます。
- ② 鍋に☆を入れ、火をつけます。沸騰したら火を止め、生姜とかんぱちを入れます。
- ③ ネギを入れ、落とし蓋をして弱火で煮ます。
- ④ 煮汁がなくなるまで煮詰め、ネギをそえて盛り付けたら出来上がりです。

※焦げ付きに注意してください。



「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。



©鹿屋市

みそしる ごぼうの味噌汁

(材料：4人分)

水	720ml(180ml/人)
ごぼう	30g
油揚げ	1/2枚
乾燥わかめ	4g
煮干し	20g
味噌	大さじ3



(作り方)

- 鍋に分量の水を入れ、煮干しを加えて、しばらくおきます。(30分程度)
- 乾燥わかめはお湯に入れて、もどしておきます。
- ごぼうはタワシで皮をこそぎ、ピーラーでささがきにし、水にさらしてあくを抜きます。
- 油揚げは油抜きし、5mm幅に切ります。
- ①の鍋を火にかけ、ブクブク煮立ったら、煮干しを取り出します。
- ボウルにだし汁を少し取り出し、味噌を溶きます。
- ⑤にごぼうと油揚げをいれ、火が通ったら⑥の味噌を混ぜいれます。
- お椀にわかめを入れておき、汁を注いで出来上がりです。

あ オクラとトマトのおかか和え

(材料：4人分)

オクラ	8本	☆濃口醤油	大さじ1
トマト	中1こ	☆酢	大さじ1
すりゴマ(白)	大さじ1/2	☆みりん	大さじ1/2
かつお節	1袋(3g)		

(つくりかた)

- オクラはさっと茹で、一口大に切ります。
- トマトはひと口で食べられる大きさに切ります。
- ☆の調味料を混ぜ合わせます。
- とまと、オクラを③の調味料を和えます。
- かつお節、すりごまをからめてできあがりです。



からいもでんぷん de わらび餅^{もち}

(材料：4人分)

からいもでんぷん粉 ^こ	22 g
砂糖 ^{さとう}	5 g
水 ^{みず}	280cc
☆ きな粉 ^こ	20 g
黒砂糖 ^{くろざとう}	12 g
塩 ^{しお}	少々 ^{しょうしょう}



(作り方)

- ① 鍋に、からいもでんぷん粉と砂糖を混ぜておきます。
- ② ①に水を少しずつ加え溶かします。
- ③ ②を火にかけ、透明になるまで練ります。
- ④ 火を止めて、鍋のまま常温で冷やします。
- ⑤ ☆の材料を合わせます。
- ⑥ わらび餅が冷えたら、ヘラですくって箸で切り、☆きなこの中に落とします。
- ⑦ きなこをまぶして出来上がりです。



©鹿屋市

「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。

