

混ぜ飯 【材料：4人分】

米	2合	◇混ぜ具			
水	360ml	干ししいたけ	3枚	サラダ油	小さじ2
だし昆布	10cm角1枚	ごぼう	50g	しいたけもどし汁 (足りなければ水を足す)	150ml
◇錦糸卵		干し大根	5本	砂糖	大さじ2
卵	2個	にんじん	1/2本	塩	3g
砂糖	小さじ1	薄揚げ	8cm角 1枚	薄口しょうゆ	大さじ2
塩	少々	棒天	3本	いんげん	2本
サラダ油	適量				

ごはん

- ① 米を研ぎ、やや硬めの分量の水を入れだし昆布を1枚入れ30分程度おいて炊飯する。
※お好みで、酢飯にしてもよい。
すし酢〔砂糖大さじ2、塩大さじ1/2、酢大さじ3〕を煮溶かしたものを炊きたてのごはんに混ぜ、切るように混ぜる。

混ぜ具

- ① 干ししいたけと干し大根は水でもどし、2cm長さのせん切りにする。
※ 干ししいたけのもどし汁は後で使う。
- ② ごぼうは皮をこそぎ、ささがきにし、水さらしする。
- ③ にんじんと薄揚げは小さな短冊切りにする。
- ④ さつま揚げは縦半分に切り、薄切りにする。
- ⑤ 鍋に油を入れて熱し、火の通りにくいものから炒めていく。
- ⑥ 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る。
- ⑦ 砂糖を入れ、なじんだら、塩、薄口しょうゆを入れる。
- ⑧ いんげんを彩りよく茹で、ななめ切りにする。
- ⑨ ご飯に混ぜ具を入れ混ぜる。
- ⑩ ⑨を盛り付け、錦糸卵と⑧をのせて出来上がり。

錦糸卵

- ① 卵と砂糖、塩を合わせ、よく混ぜておく。
- ② フライパンに薄く油をしき、薄焼き卵を4枚程度焼く。
- ③ 焼きあがったら、せん切りにする。



冠婚葬祭など、人が集まるときによく作られてきました。



さつま汁【材料：4人分】

鶏モモ肉	100g	水	4カップ
大根	150g	味噌	60g
ごぼう	50g	料理酒	大さじ1
人参	50g	みりん	大さじ1
揚げ豆腐	80g	小ねぎ	2本
油	大さじ1		



【作り方】

- ① 大根と人参はいちょう切り、ごぼうはななめ切り、揚げ豆腐は半分に切って薄切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉、硬い野菜から順に炒める。
- ③ 水を加え、フタをして煮る。
- ⑤ 煮えたら味噌を入れ、酒、みりんを加え、最後に小口切りにしたねぎを入れて出来上がり。

「さつま汁」とは、鶏肉を使った具だくさんの味噌汁のこと。『薩摩旧伝集』によると、鶏をしめて煮て食べる風習は古くからあったとされる。鹿児島県では、江戸時代から薩摩武士たちが土風高揚のため、盛んに闘鶏をおこなっていた記録があり、その際に負けた鶏をその場でしめ、男たちが野菜と一緒に煮込んで食べたのがはじまりだといわれている。また、闘鶏が禁止された後も、各家庭で鶏が放し飼いにされ、来客がある時や祝いの席のために鶏をしめて調理して食べていたという。 【農林水産省 うちの郷土料理より参照】

白和え【材料：4人分】

小松菜	200g
もめん豆腐	100g
☆砂糖	小さじ1強 (4g)
☆薄口しょうゆ	大さじ1弱
☆白いりごま	4g



【作り方】

- ① もめん豆腐は沸騰したお湯にくぐらせ、水切りしておく。
※ 電子レンジで水切りは、キッチンペーパーに包み耐熱皿に置き 500W で1分程度加熱
- ② 小松菜は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く。
- ③ すり鉢で白いりごまをすり、①と☆の調味料を合わせてよくすり混ぜる。
※ すり鉢がないときはボウルですりごまを使って作ってもいい。
- ④ ②を加えて和えたら出来上がり。

あくまき【材料：小さいもの14本分】

もち米	500g	きなこ	100g
灰汁	600ml	砂糖	50g
竹の皮	14枚	塩	ひとつまみ



【下準備】

- ・もち米を洗って水を切り、灰汁に浸す。
- ・竹の皮はたっぷりの水につけて軟らかくし、表面のうぶ毛を、たわしなどでこすって取る。
- ・皮のはしから5mm位の幅で根元から2本裂いて結ぶ紐にする。
- ※ 大きいあくまき作るときは、3本裂いておく。

【作り方】

- ① 灰汁につけたもち米をザルに上げて水気を切る。
※ 灰汁は捨てずにとっておく。
- ② 竹の皮の内側を表にし、横に長くなるように置き、長さが三等分になるように内側に折り曲げ、その真ん中の所に①のもち米を50gのせる。
- ③ 竹の皮の上下（手前と向こう側）の端を持ち上げ合わせ、もち米を包むように、きっちりと折りたたむ。
- ④ 左右は、竹の皮の根元、穂先の順で折りたたみ、もち米をしっかり包み込む。竹の皮の紐で左右の2カ所を結ぶ。
※ 茹でるともち米が2倍以上に膨れますので、きつく結ばないようにする。
大きいあくまきを作る時は、左右と中心の3カ所を結ぶ。
- ⑤ 大きな鍋に、④のあくまきを入れ、残しておいた灰汁とたっぷりの湯で、落としぶたをして1時間半から2時間煮る。途中で湯が少なくなったら足しながら、常に沸騰が続くようにする。
あくまきの大きさによって煮る時間は変わる。
- ⑥ 試しに1つあけてみて、べっこう色になって米粒の形がなくなっていればできあがり。
竹の皮の紐を使って輪切りにして、きな粉と砂糖、塩を混ぜたものをかけて食べる。

「あくまき」は、主に端午の節句で食べられる鹿児島県独特の餅菓子で、“ちまき”と呼ぶこともある。関ヶ原の戦いの際、薩摩の島津義弘が日持ちのする食糧として持参したのがはじまりだという説がある。保存性が高いことと、その腹持ちの良さから、薩摩にとって長く戦陣食として活用され、かの西郷隆盛も西南戦争で食べていたといわれる。こうした背景から、男子が強たくたくましく育つようにという願いを込めて、端午の節句に食べられるようになったといわれている。

「あくまき」は、もち米を木や竹を燃やした灰からとった灰汁(あく)に浸した後、そのもち米を孟宗竹(もうそうちく)の皮で包んで、灰汁水で数時間煮込んでつくられる。灰汁に含まれるアルカリ性物質がもち米の繊維を柔らかくするとともに、雑菌の繁殖を抑え、長期保存ができるようになる。高温多湿で食糧が腐敗しやすい鹿児島県において、まさに先人の知恵がつまった料理である。【農林水産省 うちの郷土料理より参照】

Memo

