

## ・キノコごはん

ざいりょう にんぷん  
(材料：4人分)

こめ ごう  
米 2合 (300g)  
みず  
水 450ml

えのきだけ }  
しいたけ } あ  
しめじ } 合わせて200g

☆みりん おお 大さじ2

☆しょうゆ おお 大さじ2

☆みず おお 大さじ2



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きのこは水で洗わないで、キッチンペーパーなどで表面を軽くふくか、  
または、汚れがあれば、指先でピンとはじいて落とします。

③えのきだけは、根元5cmくらい切り落とし、指2本くらいの長さに切ります。

しいたけは、軸を切り、傘の部分は薄切りにし、同じような長さに切りそろえる。

しめじは、根元を少しだけ切って、ほぐしておきます。

④鍋に☆の調味料ときのこを入れて、水気がなくなるまで煮てきのこの佃煮をつくりま

⑤炊きあがったごはんにきのこの佃煮を入れてよく混ぜて、出来上がりです。

## • かのやの豚汁<sup>ぶたじる</sup>

(材料：4人分<sup>ざいりょう にんぷん</sup>)

黒豚バラ肉 <sup>くろぶた にく</sup>	200g
にんじん	50g
さといも	100g
だいこん	100g
ごぼう	30g
根深ねぎ <sup>ねぶか</sup>	30g
こんにゃく	1/2 枚
あつ揚げ <sup>あ</sup>	1/2 枚
しょうが	少々
サラダ油 <sup>あぶら</sup>	大さじ1
水 <sup>みず</sup>	1000ml
細ねぎ <sup>ほそ</sup>	少々
みそ	大さじ4



- 季節の野菜を入れて楽しみましょう。  
12～2月には、鹿屋産の野菜をそろえることができます。
- 鶏肉で作ると郷土料理の「さつま汁」になります。

(作り方<sup>つく かた</sup>)

- ①しょうがは皮をむいてすりおろし、根深ねぎは小口切りにします。
- ②だいこんとにんじんはピーラーで皮をむき、1cm角に切ります。
- ③さといもを洗って、耐熱皿に入れラップをかけ、レンジ 600W で2分30秒ほどあたためて、柔らかくします。
- ④③のあら熱がとれたら、ラップでくるむようにして皮をむき、1cm角に切ります。
- ⑤ごぼうはタワシか包丁の背で皮をこそぎ、ピーラーでささがきにし、水にさらしてあくを抜きます。
- ⑥こんにゃくは下茹でしてから、あつ揚げは油抜きしてから、それぞれ1cm角に切ります。
- ⑦豚肉は一口大に切ります。
- ⑧豚肉をサラダ油で炒め、水を加え、ごぼう、にんじん、こんにゃく、だいこんを入れ煮ます。
- ⑨煮立ってきたら、あくを取ります。
- ⑩火が通ったら、さといも、あつ揚げの順に入れて煮ます。
- ⑪細ねぎをキッチンばさみで小口切りにします。
- ⑫みそを溶き入れ、仕上げにおろししょうがを入れます。
- ⑬⑫を盛りつけて、ねぎをちらして出来上がりです。

## ・がね

ざいりょう にんぷん  
(材料：4人分)

さつまいも	120g
にんじん	80g
にら	40g
ごぼう	1/3本
小麦粉	60g
米粉	20g
卵	1個
水	20~30ml (大さじ2弱)
☆料理酒	小さじ1
☆砂糖	大さじ1
☆薄口醤油	小さじ1
☆塩	1g (少々)
揚げ油	適量



ごぼう以外の野菜を先に電子レンジにかけてある程度やわらかくしておく、こどもでも固い野菜を切ることができます。

つく かた  
(作り方)

- ①さつまいもは皮がついたまま薄切りにし、棒状に切ります。
- ②にんじんは皮をむき、薄切りにし、さつまいもより細めの棒状に切ります。
- ③にらは2~3cmくらいに切り、ごぼうはピーラーで薄切りにします。
- ④小麦粉と米粉に卵と水を入れて混ぜ、天ぷらよりも少し固めの衣を作ります。
- ⑤④に☆と野菜を入れ、混ぜます。
- ⑥揚げ油を温めます。
- ⑦⑤を小さく切ったクッキングペーパーにスプーンでのせ、フライ返しにのせ、低い温度の油の中に滑らせながら入れ、ゆっくり揚げます。
- ⑧クッキングペーパーがはがれてきたら取り出し、裏返します。
- ⑨最後に火を強くし、きつね色になったら取り出し、余分な油を切ったら出来上がりです。

# こまつな しらあ ・小松菜のピーナッツ白和え

ざいりょう にんぷん  
(材料：4人分)

こまつな 小松菜	200g
もめん豆腐 もめん豆腐	100g
☆砂糖 きとう	小さじ1強(4g)
☆濃口しょうゆ こいくち	大さじ1
☆ピーナッツ粉	4g



つく かた  
(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青菜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程度の長さにしておきます。
- ③☆の調味料を合わせてよく混ぜます。
- ④③に①を潰しながら入れよく混ぜ、混ぜたら②を加えて和えたら出来上がりです。

つく さい ちょうりきぐ  
作る際に調理器具などが  
よご  
汚れてしまうところから、  
かごしま しらあ  
鹿児島では白和えのことを  
「よごし」とも呼びます

かあ  
おうちでも、お母さんや  
とう  
お父さんと一緒に  
やってみましょう！

