

・キノコの炊き込みご飯

(材料：4人分)

米	2合 (300g)
えのきだけ	1/2束
干し椎茸	3枚
しめじ	1パック
☆酒	大さじ3
☆塩	小さじ1/4強
☆薄口しょうゆ	大さじ1
☆干し椎茸の戻し汁	ある分量



(作り方)

- ①干し椎茸はひたひたの水に戻しておきます。
- ②米は研いで、2合の目盛りまで水を注ぎ、浸水させておきます。(30分～1時間程度)
- ②えのきだけ、しめじは水で洗わないで、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ておきます。
- 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。戻した干し椎茸は、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浸水した米に、☆の調味料を加え、さっと全体を混ぜ合わせます。
- ⑤④にきのこを全体に広げるように散らして入れます。
- ⑥炊飯器のスイッチを入れ、炊き上がったら、10分ほど蒸らして出来上がりです。

☆番外編☆白ごはんを普通に炊いて、きのこの佃煮を混ぜ込むバージョンです。

きのこの佃煮

(材料：2合分)

えのきだけ	} あわせて200g 切り方は上記参照
しいたけ	
しめじ	
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
水	大さじ2

(作り方)

- ①鍋に調味料ときのこを入れて、水気がなくなるまで煮ます。
- ②炊き上がったごはん①をよく混ぜ込んで出来上がり。

・かのやの豚汁^{ぶたじる}

(材料：4人分)^{ざいりょう にんぷん}

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



- 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)^{つく かた}

- 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、いちょう切りにします。
- ③さといもは洗って、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、一口大に切ります。
- 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、スプーンで一口大にちぎります。あつ揚げは油抜きしてから、一口大に切ります。
- ⑦豚肉は一口大に切ります。
- ⑧鍋にサラダ油をしき、具材をすべて入れます。
- ⑨鍋の火をつけて、軽く炒めてから、水を加えて煮ます。
- ⑩煮立ってきたら、アクを取ります。
- ⑪火が通ったら、みそを溶き入れ、仕上げにおろししょうがを入れます。
- ⑫細ねぎをキッチンばさみで小口切りにします。
- ⑬⑫を盛りつけて、ねぎをちらして出来上がりです。

・がね

(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
豆腐	30~60g
☆砂糖	大さじ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と、こどもでも固い野菜を切ることができます。

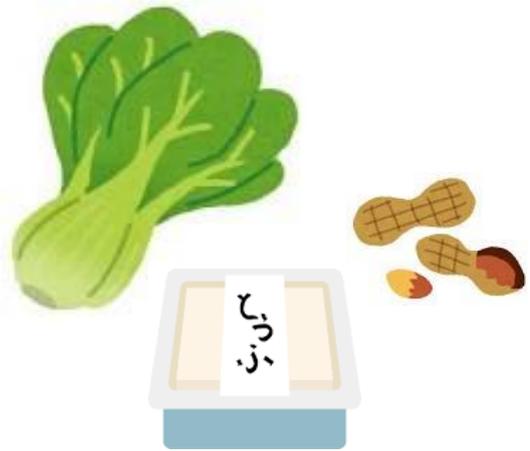
(作り方)

- 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小麦粉と米粉に豆腐を入れて混ぜ、天ぷらよりも少し固めの衣を作ります。
- ⑤④に☆の調味料と野菜を入れ、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)
☆薄口しょうゆ うすくち	大さじ1弱
☆ピーナッツ粉 こ	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程度の長さにきっておきます。
- 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 ちょうりきく
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！

