

ひじきの炊き込みごはん

(材料：4人分)

米	2合
芽ひじき	大さじ2
油揚げ	1枚
にんじん	1/4本
しょうゆ	大さじ1・1/2



(作り方)

- ① 米はといでざるに上げます。ひじきはたっぷりの水でよく洗って水けをきります。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、細切りにします。にんじんは細切りにします。
- ③ 炊飯器に①の米を入れて普通に水加減をし、残りの材料をすべて加えて炊きます。

☆いろいろ使えるおかずの素☆

洗った芽ひじきを調味液につけるだけ！ごはんにも混ぜればひじきごはん。チャーハンや焼うどんの具にも重宝します。煮物や汁物に少量入れれば、味とうまみが加わり、一石二鳥です！

ひじきのしょうゆ漬け

(材料：作りやすい分量)

芽ひじき	20g
しょうゆ	大さじ2/3
みりん	大さじ2/3
水	大さじ4

(作り方)

- ① ひじきはたっぷりの水でよく洗い、水けをきります。
- ② 材料をすべて保存容器に入れて混ぜ合わせます。
- ③ そのまま冷蔵庫へ入れて5日間保存可能です。ときどきかき混ぜましょう。

ひじきの混ぜごはん

(材料2人分の作り方)

ひじきのしょうゆ漬け	大さじ3	} 混ぜ合わせて出来上がりです。
白いりごま	大さじ2	
ごはん	茶碗2杯分	

でんぷん汁（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。火にかけて沸騰直前に、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）切り分けながら鍋に入れます。
- 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。

さつまいもでんぷんは熱々の沸騰しているお湯と混ぜるときれいに仕上がります。
さつまいもでんぷんを振るってから混ぜるとさらにきれいに仕上がります。
少し、柔らかめに練るとやわらかく仕上がりに詰らせる恐れも軽減できます。

全国にご当地だんご汁がありますが、その多くは小麦粉製です。ところが、鹿屋では小麦粉ではなく、さつまいもでんぷん製です。

さつまいもでんぷんで作っただんごは、透明でぷよぷよとした食感が特徴です。

「かねだんご汁」、「でんぷんだんご汁」「からいもんだんごすい」、「きっちんだんご汁」など、地方によって呼び名は異なります。

切干大根の卵焼き

(材料：4人分)

切干大根	20g
にんじん	20g
小松菜	1株
卵	4個
スキムミルク	24g (大さじ4)
豚肉	60g
☆酒	大さじ1
☆しょうゆ	小さじ1
☆塩	小さじ2/5
サラダ油	小さじ2
付け合せ	
サラダ菜	4枚
トマト	1個



(作り方)

- ① 切干大根は水で戻し、水気を絞って食べやすい長さに切ります。
- ② にんじんは、細千切りにし、小松菜は1cm幅に切ります。
- ③ 卵は割りほぐし、スキムミルクを加えてよく混ぜます。豚肉と☆の調味料も加えて混ぜます。
- ④ フライパンに油を熱し、②を流し入れ、両面をカリッと焼きます。
- ⑤ 食べやすい大きさに切って、器に盛り、サラダ菜とトマトを添えて出来上がりです。

ちりめんじゃこときのこのこのさっと煮

(材料：4人分)

ちりめんじゃこ	大さじ2
しょうが	少々
ごま油	小さじ1
しめじ	1/2パック
えのき茸	1/2パック
生しいたけ	4~5枚
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2



(作り方)

- ① ごま油を熱し、しょうがを入れ、ちりめんじゃこを炒ります。
- ② きのこ類を入れ、酒を加え、蓋をして蒸し煮にします。
- ③ 水分をとばして、しょうゆをふって出来上がりです。

常備菜

切り干し大根と油揚げのゴマ和え

(材料：約3日分)

切り干し大根	60g
油揚げ	2～4枚(200g)
えのき茸	2袋(400g)
かつお節	20g
水	100cc
酢	大さじ4
醤油	大さじ4
みりん	大さじ4
生姜	2かけ
すりゴマ	大さじ8



(作り方)

- ① 切り干し大根を水でサッと洗い、ハサミで小さ目に切り、水100ccにつけます。
- ② 油揚げを薄切りに、えのき茸を食べやすい大きさに切ります。
- ③ フライパンで油揚げを炒めます(油は入れません)。
- ④ えのき茸、酢、醤油、みりんを加えてさらに炒めます。
- ⑤ 切り干し大根を入れて、サッと炒めて火を止めます。
- ⑥ 生姜のすりおろし、かつお節、すりゴマを入れたら出来上がりです。

【応用例】

あんかけうどん	うどん+常備菜+水溶き片栗粉
小松菜のおひたし	茹でた小松菜+常備菜、ポン酢醤油をお好みで
チーズトースト	食パン+常備菜+チーズ
イタリアンサラダ	きゅうり+プチトマト+常備菜+はちみつ+レモン汁+オリーブ油
牛肉オイスター焼きそば	オイスター(もしくはソース)と片栗粉で揉み込んだ牛肉を焼き、常備菜+麺
卵焼き	溶き卵+常備菜+青ネギ
ケチャップ炒め	ソーセージ+ピーマン+常備菜+ケチャップで炒める
もずくと切り干し大根の酢の物	常備菜+もずく+レモン汁+すりおろし生姜



冬の2大余らせ野菜を常備菜に



※冷蔵庫で4~5日を目安に保存可能です。
※常備菜のため、調味料の分量が多いと感じる場合があります。食べる際に、ご家庭で調整してください。

白菜

○白菜と焼き油揚げの柚子漬け

(材料)

白菜	1/8 個
油揚げ	1 枚
かつお削り節	5g
☆柚子の皮	1/3個分 (みじん切り)
☆塩	小さじ 1/3
☆酢	小さじ 2
☆しょうゆ	小さじ 1

(作り方)

- ① 白菜は縦2等分に切り、沸騰した湯に入れ約2分茹でてざるにあげ、粗熱をとります。
- ② ①を5cm幅に切り、水分をぎゅっと絞ります。
- ③ 油揚げは、グリルやフライパンで表面に焼き目をつけて三角形に切ります。
- ④ ②、③、☆を合わせてよくなじませ、かつお削り節を加えてさっと和えます。

○白菜と豚肉と春雨煮

(材料)

白菜	1/8 個
豚もも薄切り肉	150g
赤ピーマン	1 個
春雨	60g
しょうが	1 かけ (みじん切り)
酒 (紹興酒)	大さじ 2
オイスターソース	大さじ 2
水	100ml
しょうゆ	小さじ 1
ごま油	小さじ 2

(作り方)

- ① 白菜は斜めに 5mm 幅に切ります。豚肉は 7,8mm 幅に切ります。赤ピーマンは 5mm 幅に切ります。
- ② 春雨は熱湯を注ぎ約3分浸けてからざるにあげ、冷水でさっと洗い水気を切ります。
- ③ フライパンを中火で熱し、ごま油としょうがを入れ香りが立つまで炒めます。
- ④ 豚肉を加えて色が変わるまで炒め、白菜、赤ピーマンを加えしんなりするまで炒めます。
- ⑤ ②、酒、オイスターソース、水を加えてひと煮たちさせ弱火にし、汁気がなくなるまで約7分煮て、しょうゆを加えます。



○白菜と鶏肉のしょうが煮

(材料)

白菜	1/6 個
鶏もも肉	200g
長ねぎ	1/2 本
しょうが	1 かけ (千切り)
酒	50ml
水	100ml
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ 1/3

(作り方)

- ① 白菜は長さ2等分して葉と芯に分け、繊維に沿って1cm幅に切ります。長ねぎは斜め薄切りにします。
- ② 鍋に①、しょうが、酒、水を入れて中火にかけ、ひと煮たちさせます。
- ③ 皮を取り除き食べやすい大きさに切った鶏肉を加え、ひと煮立ちさせアクを取ります。
- ④ 弱火にし蓋をして約12分煮て、しょうゆと塩を加え、さらに5分煮ます。

大根

○大根とじゃこの辛味醤油炒め

(材料)

大根	1/4 本
ちりめんじゃこ	30g
ごま油	小さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
赤唐辛子 (お好みで)	1/2 本

(作り方)

- ① 大根は皮をむき5mm厚さのいちょう切りにします。
- ② フライパンを中火で熱しごま油を入れ、ちりめんじゃこを炒めます。
- ③ 軽く色づいたら①を入れ、全体に油がまわるまで炒めます。
- ④ みりん、醤油、(赤唐辛子)を加え、汁気がなくなるまで炒めます。

○厚切り大根のそぼろ煮

(材料)

大根	1/2 本
大根の茎	5本
鶏ももひき肉	150g
しょうが	1 かけ (千切り)
うずら卵	8個 (茹でたもの)
水	400ml
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ 1/4

(作り方)

- ① 大根は2cm厚さに切り皮をむき面取りをし、片面に切れ目を入れます。
- ② ①を鍋に入れ、たっぷりの水(分量外)を加え中火にかけます。大根が透き通るまで約10分茹でます。
- ③ ②の湯を切り、再度鍋に入れ、水、酒、みりんを加え、中火でひと煮立ちさせます。
- ④ 鶏ひき肉を入れ、ほぐして火を通し、アクをとります。
- ⑤ しょうゆ、塩、うずら卵、しょうが、小口切りした大根の茎を加え、蓋をして約8分煮ます。

彩り野菜のヨーグルト漬

(材料：4人分)

大根	} 合わせて200g
にんじん	
カリフラワー	
キャベツ	
☆酢	大さじ2
☆砂糖	大さじ2
☆塩	小さじ1
☆プレーンヨーグルト	100cc



(作り方)

- ① 野菜は厚さ5～7mm 位に薄く切ります。
- ② カリフラワーはさっとゆがきます。
- ③ 野菜をビニール袋に入れ、☆の調味料を入れてよくもみ、空気を抜いてしばらくおいて出来上がりです。

ふくれ菓子

(材料：作りやすい分量)

A	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

【ふくれ菓子】

昔から鹿児島県内全域に伝わる郷土のお菓子です。



トッピングの材料：さつまいも（柔らかくしておく）、かぼちゃ（柔らかくしておく）、りんご、ドライフルーツ等お好みで…。

(作り方)

- ① A を合わせてふるっておきます。
- ② 粉黒糖は大きな粒はつぶしておきます。
- ③ ①の中に粉黒糖を入れ、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。トッピングの材料をのせます。
- ⑤ 湯気が上がった蒸し器に入れて、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。



番外編

ホットプレート *de FUKURE*

(材料：作りやすい分量)

A	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



トッピングの材料：さつまいも（柔らかくしておく）、かぼちゃ（柔らかくしておく）、りんご、ドライフルーツ等お好みで…。

(作り方)

- ① A を合わせてふるっておきます。
- ② 粉黒糖は大きな粒はつぶしておきます。
- ③ 1 の中に粉黒糖を入れ、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。トッピングの材料をのせます。
- ⑤ 湯気が上がったホットプレートに入れて、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。

でんし で ふくれ

電子レンジ *de FUKURE*

(材料：作りやすい分量)

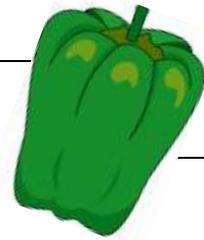
A	薄力粉	100g
	重曹	小さじ 1/2
	黒砂糖（粉砂糖）	160g
	酢	大さじ 1
	水	90ml
	サラダ油	小さじ 1

(作り方)

- ① ボウルに薄力粉と重曹を入れて混ぜます。
- ② 別のボウルで A をよく混ぜ合わせたら、①と合わせて泡立て器で混ぜます。
- ③ 耐熱プラスチック容器に②を流し入れ、ラップをかけて、電子レンジで約2分30秒加熱します。
※酢は重曹の苦みを中和させるので、必ず入れましょう。砂糖はダメにならないよう、よく混ぜます。
※容器の大きさや電子レンジのワット数によって時間は変わります。蒸し具合は竹串で確認をしましょう。

ふりかけレシピ

ツナとピーマンのふりかけ



材料

ツナ缶	大1缶
ピーマン	2個
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1

作り方

- ① ツナ缶の油を切る
- ② ピーマンは荒みじん切りにする。
- ③ 鍋にツナを入れて炒める、
- ④ ピーマン、しょうゆ、みりんを加えてポロポロになるまでさらに炒める。



ひじきふりかけ

材料

乾燥ひじき	18g
梅干し	2個
塩	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
かつおぶし	5g

作り方

- ① 乾燥ひじきを水で戻す。
- ② 梅干しは種を除いて包丁でたたき、細かくする。
- ③ フライパンにごま油をしき、戻したひじきを炒める。
- ④ 梅干しを加えてさらに炒め、塩としょうゆで調味し、かつおぶしを加え、水気が飛ぶまで炒める。



お茶と桜海老のふりかけ

材料

茶葉	大さじ2
さくらえび（素干し）	大さじ2
白ごま	大さじ2
塩	小さじ1/2

作り方

- ① 茶葉を弱火でじっくりと香りが立つまでから煎りして冷ます。
- ② ①とその他の材料をすべて電動ミキサーにかける。



忙しい朝のために、作っておくと便利ですよ☆

味噌玉みそ汁		
材料	(4人分)	作り方
具 〔 麩 乾燥わかめ 味噌玉 〔 味噌 かつお節 万能ねぎ 水	8個 大さじ1 60g 4g 2本 大さじ1	お椀に 1/4 量の味噌玉と麩、わかめを入れて お湯を注ぎ、混ぜて食べる。 味噌玉の作り方 ① かつお節は平らな皿に並べ、ラップをかけずレンジ で1分30秒かけ、ポリ袋に入れもみ、粉にする。 ② ねぎは小口切りにする。 ③ ボウルに味噌と水を入れて混ぜる。 ④ ③にねぎを入れて混ぜ、ラップをかけずレンジに かける。2分かけて混ぜ、もう一分かけて混ぜる。 ⑤ 最後にかつお節を入れて混ぜ、4つに分ける。
事前に味噌玉を作っておくと重宝します。 (冷蔵保存で約1週間、冷凍保存で約半年)		