

## カンパチのサラダ寿司

材料	4人分	作り方	
米	2カップ	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 米は水洗いし20分位おき同量の水で炊く。</li> <li>② 玉ねぎはみじん切りにし、Aの調味料と合わせ漬け込んでおく。</li> <li>③ カンパチは5～6mmの角切りにし、ビニール袋に入れBの調味料と合わせ漬け込んでおく。</li> <li>④ きゅうりは縦4つ割りにしたものをうす切りし、軽く塩をする。</li> <li>⑤ ミニトマトは6つ割りに切る。</li> <li>⑥ 炊きあがったごはんを②を混ぜ合わせる。</li> <li>⑦ ④のごはんを盛り、きゅうりとカンパチを盛り付け、⑤のミニトマトときざみのりをあしらう。</li> </ol>	
カンパチ	160g		
A	玉ねぎ		50g
	粒マスタード		大さじ1
	マヨネーズ		大さじ1
	酢		大さじ1
B	砂糖		大さじ 1.5
	濃口しょうゆ		大さじ2
	酒		大さじ1
	みりん		大さじ1
	塩		ふたつまみ
ミニトマト	12個		
きゅうり	1本		
きざみのり	適量		

## カンパチぎょうざ

材料	4人分	作り方	
カンパチ(刺身用)	160g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① カンパチは5mm角位に切る。</li> <li>② しょうがとにんにくはすりおろす。</li> <li>③ 干し椎茸は水で戻し、5mm位に切り、人参、キャベツ、深ねぎも5mm角位に切る。</li> <li>④ 油を熱し②が色づくまで炒め、①と酒を加え、塩コショウで味つけする。</li> <li>⑤ ④が常温になったら24等分にしてぎょうざの皮で包む。</li> <li>⑥ ごま油を熱し、⑤を焼く。水を加え蒸し焼きにする。</li> <li>⑦ 器にぎょうざを盛り、かいわれをあしらう。</li> </ol>	
にんにく	1かけ		
	しょうが		4g
人参	50g		
	干し椎茸		4枚
	キャベツ		2枚
	深ねぎ(ニラ)		100g
サラダ油	大さじ1		
酒	大さじ1		
塩	少々		
こしょう	少々		
ぎょうざの皮大	24枚		
ごま油	大さじ1		
水	100ml		
かいわれ大根	少々		

### カンパチ

水温が暖かく、潮の流れの速い錦江湾はカンパチ養殖にとっても適しており、鹿屋の養殖カンパチの水揚げ量は全国2位を誇ります。新鮮な海水の中を泳ぎまわっているため身がしまり、バラのエキスを加えるなど工夫を施されたエサとたっぷりの愛情で元気に育てられます。かのやカンパチは、魚臭さがなくプリップリの身が特徴です。

## でんぷんだんご汁(ぎっちゃんこ汁)

### 材料(4人分)

さつまいもでんぷん	100g
一番だし	適量
一番だし	4カップ
薄口しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1
干し椎茸	4枚
白菜	2枚
人参	1/2本
根深ねぎ	1本
小松菜	2株



鹿屋を中心とした大隅地方で、「団子汁」といえば、さつまいもでんぷんで作った「ぎっちゃんこ汁」がよく食べられます。寒い日にホッとあたたまる郷土の味です。

### 作り方

- ① 一番だしをとり、調味する。
- ② 干し椎茸を水で戻し、半分に切る。
- ③ 白菜は一口大に切り、人参は短冊切り、根深ねぎは1cm幅位の斜め切り、小松菜は3~4cm幅に切る。
- ④ ①の鍋に、小松菜以外の材料を煮えにくい順に入れて煮る。
- ⑤ さつまいもでんぷんをボールに入れ、まとまるぐらいに熱々の④のだしをくわえ手早く箸で混ぜる。
- ⑥ ⑤を箸で(もしくはスプーンで)切り分けながら入れる。
- ⑦ でんぷん団子が透きとおってきたら、小松菜を加え、火を止める。

### 一番だし(1ℓ分)

水	1ℓ
昆布	10g
かつおぶし	25g

- ① 水に昆布を入れて30分以上おきます。火にかけ沸とう直前に昆布を取り出します。
- ② 沸とうしたら、かつおぶしを入れます。軽くひと混ぜして、再沸とうしたら火を止め、かつおぶしが沈んだらこします。

## ケセンの葉の団子

### 材料

12個分

団子の粉	120g
さらしあん	120g
砂糖	80g
塩	ひとつまみ
水	350~400ml
ケセンの葉	12枚
ラップ	適量

### 作り方

- ① 団子の粉、さらしあん、砂糖、塩をよく混ぜ水を少しずつ加え、耳たぶぐらいの固さにこねる。
- ② 12個分に分け、ケセンの葉で包み、更にラップに包み、蒸し器で15分くらい蒸す。