

## ・から芋入りキノコごはん

(材料：4人分)

〔 米	2合 (300g)	
〔 水	450ml	
さつまいも	小1本	
えのきだけ	} 合わせて200g	
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さつまいもは1cm角のさいの目状に切ってから電子レンジにかけてやわらかくしておく。
- ③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。
- ④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。
- ⑤鍋に☆の調味料ときのをに入れて、水気がなくなるまで煮てきのこの佃煮をつくります。
- ⑥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、さつまいもをトッピングして出来上がりです。

## ・でんぷんだんご汁（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
いりこ	24～32g
干し椎茸	4枚
白菜	2枚
人参	1/2本
にら	3本
水	800cc
淡口しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1



### 作り方

- ① 鍋に水と干し椎茸、いりこを入れてだしをとります。
- ② 戻った椎茸は、鍋から取り出して半分に切ります。（スライスでもよい）
- ③ 白菜、にらは一口大に切り、人参は短冊に切ります。
- ④ ①の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、熱々の湯をくわ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）切り分けながら入れます。
- ⑦ でんぷん団子が透きとおってきたら、にらを入れて1分ほど加熱し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が喉に詰ま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、鹿児島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」、「きっちゃんだんご汁」など、地方によって呼び名は異なります。

## ・豚軟骨

(材料：4人分)

軟骨	8切れ
こんにゃく	1枚
大根	1/3本
にんじん	1/2本
厚揚げ	1枚
しょうが	2かけ
にんにく	1片
サラダ油	大さじ2
焼酎	1/2カップ
水	適量
白・赤みそ	各大さじ3~4
黒砂糖	大さじ3~4
濃口しょうゆ	少々
~付け合せ~	
いんげん	8本

(作り方)

- ①にんにく、しょうがはぶつ切りにしておきます。
- ②こんにゃくは下茹でをしておきます。
- ③こんにゃく、にんじん、厚揚げは食べやすい大きさに切ります。
- ④お鍋に水と軟骨をいれ、沸騰したらお湯を捨て、軟骨をきれいに洗います。
- ⑤軟骨を圧力鍋に移し、焼酎とにんにく、しょうがをいれ、水をひたひたになるくらい加え、圧力をかけ、蒸気が出てから弱火にして15~20分煮込みます。
- ⑥圧力鍋の火を止め、鍋が冷えたらアクをとり、残りの材料とみそ、黒砂糖を加え、中火で30分煮込みます。
- ⑦アクをとりながら煮詰めます。
- ⑧全体が軟らかく煮えたら香り付けのしょうゆを加えて火を止めます。

### ・豚骨について・・・・・・・・

豚骨とは豚の骨つき料理のことで、300年もの長い歴史を持つ郷土料理です。薩摩武士が戦場や狩場で作り始めたといわれ、由来にふさわしく豪快な料理です。焼酎を振りかけ、みそや黒砂糖で味付けし、野菜やこんにゃくなどを一緒に軟らかくなるまで煮込みます。

### ・黒豚について・・・・・・・・

サツマイモを飼料として育てられた鹿児島県産の黒豚は、肉質が非常に良く、別格のものと評価されています。鹿児島の黒豚は、六白豚とも呼ばれます。鼻と尾、4本の足先の合計6カ所が白いため、そう呼ばれているそうです。一般的な白豚に比べ、臭みがなく、やわらかくて独特の旨みがあります。

## ～圧力鍋を使わない軟骨の作り方～

- ①こんにゃく、にんじん、厚揚げは食べやすい大きさに切る。こんにゃくは下茹でをしておきます。
- ②生姜は半分を薄切り、残りをせん切りにし、黒砂糖は細かく刻む。
- ③鍋に油を熱して軟骨を炒め、表面に焼き色がついたら焼酎を振りかけ、アルコールを飛ばしたら生姜の薄切りとひたひたのだし汁（水）を加え、アクをすくいながら1時間程煮込む。
- ④③にこんにゃくを入れ、みそと黒砂糖を少なめに加えさらに1時間程煮込む。
- ⑤味をみて、足りないようなら残りの調味料を加えて味を整え、全体が軟らかく煮えたら香り付けの濃口しょうゆを加えて火を止める。
- ⑥器に⑤を盛り、せん切りの生姜を飾る。

## ・がね

(材料：4人分)

さつまいも	120g	
にんじん	60g	
ごぼう	60g	
にら	30g	
しょうが	24g	
小麦粉	150g	
塩	少々	
┌	酒	小さじ2
	砂糖	20g
	淡口しょうゆ	大さじ2
水	70~90cc	
揚げ油	適量	



がねは、鹿児島全域で親しまれている郷土料理です。揚げた形が「かに」に似ているので、かごしま弁「かに」＝「がね」といいます。

(作り方)

- ①さつまいも、にんじんの皮をピーラーでむき、太めのせん切りにします。さつまいもは水にさらし、あくぬきをします。
- ②ごぼうはタワシか包丁の背で皮をこそぎ、太めのせん切りにして、水にさらしあく抜きをします。
- ③にらは5cmの長さに切ります。
- ④★の材料を合わせ、水を少しいれて天ぷらより少し固めの衣を作ります。
- ⑤④に①~③の材料を混ぜ合わせ、カニのような形を作りながら、150~160℃の低温の油で揚げます。

衣の材料に・・・

★豆腐を加えると、ふんわり仕上がります。

粉100gに対して50~100gをつぶしていれます。

水はあとから加えて固さを調整します。

★そば粉を加えると、風味よく仕上がります。

小麦粉50g、そば粉50gに対して、水1/2カップ

## ・よごし（白和え）

（材料：4人分）

小松菜	200g
もめん豆腐	100g
塩	少々
ピーナッツ粉	20g
味噌	大さじ1強
砂糖	大さじ1と1/2



（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小松菜は少量の塩を入れたたっぶ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きます。
- ③すり鉢にピーナッツ粉を入れよくすり潰し、味噌と砂糖を加えてよく混ぜます。
- ④③に①を潰しながら入れよく混ぜ、混ぜたら②を入れて和えたら出来上がりです。



作る際に調理器具などが汚れてしまう様から、「よごし」と呼ばれています。  
鹿児島では白和えのことを「よごし」と呼びますが、野菜の味噌炒めやゴマ和えのコトを「よごし」と呼ぶ所もあるそうです。



# ・さつまいもようかん

## 材料

さつまいも	200g
塩	ひとつまみ
水	100ml
粉寒天	4g
砂糖	50g
牛乳	100ml



## （作り方）

- ①さつまいもは皮をむき適当な大きさに切り、蒸して潰し、裏ごししてから塩を加える。
- ②鍋に水と粉寒天を入れ火にかけ、沸騰してから更に1分程加熱し、砂糖、牛乳の順に入れ溶かし、溶けたら①を入れよく混ぜる。
- ③混ぜたら火を止め、容器に②を流し入れ冷蔵庫で冷やす。冷めたら適当な大きさに切る。