

けいはん 鶏飯

ざいりょう にんぶん
(材料：4人分)

はん
ご飯

ごうぶん ふつう た はん
2合分 (普通に炊いたご飯)

スープ

みず
水

2L

とり
鶏がら

わぶん なべ い まえ あら よご と
2羽分 (鍋に入れる前によく洗って汚れを取る)

しょうが

へん かわつ うすぎ
1片 (皮付きのまま薄切り)

りょうりしゅ
料理酒

おお
大さじ2

しお
塩

こ
小さじ2

あじつ ようちょうみりょう
味付け用調味料

うすくちしょうゆ
薄口醤油

こ
小さじ4

しお
塩

こ
小さじ1

く
具

とり
鶏ムネ肉

まい
1枚

ほ しいたけ
干し椎茸

みず もど いしづ き
10g (水で戻し、石突きを切っておく)

きんしたまご
錦糸卵

たまご
卵

こ
2個

きとう
砂糖

しょうしょう
少々

しお
塩

しょうしょう
少々

ゆ
サラダ油

てきりょう
適量

だいこん みそづ
大根の味噌漬

き
40g (せん切りかみじん切り)

こ
小ねぎ

ほん こくちき
4本 (小口切り)

きざみのり

しょうしょう
少々

べに
紅しょうが

この
お好みで



つく かた
(作り方)

- ① 鍋に水、洗った鶏がら、生姜の薄切りを火にかけ、アクを取り除きながら弱火で1時間ぐらい煮ます。
- ② 料理酒、塩、鶏ムネ肉、干し椎茸、干し椎茸の戻し汁を入れ、鶏ムネ肉に火が通るまで煮ます。火が通ったら火を止め、鶏肉と椎茸に味が染みこむようしばらく置きます。
- ③ 卵は溶きほぐし、調味し錦糸卵を作ります。
- ④ 鶏ムネ肉を鍋から取り出し、細かくさきます。(せん切りでもいいです)
- ⑤ 干し椎茸も鍋から取り出し、細いせん切りにします。
- ⑥ スープはザルにキッチンペーパーを敷いてこし、調味します。
- ⑦ 皿に具を盛りつける。大きめのお茶碗にご飯を盛ります。
- ⑧ 具をのせ、スープをたっぷりかけていただきます。

なつやさい あ
夏野菜のごま和え

ざいりょう にんじん
(材料：4人分)

キャベツ	まい 5枚 (300g)
オクラ	ほん 4本 (40g)
あぶらあ 油揚げ	まい 1枚 (20g)
△すりごま	おお 大さじ1
△砂糖	おお 大さじ1
△薄口醤油	こ 小さじ2
△塩	しお ひとつまみ



つく かた
(作り方)

- ① キャベツは1cm幅程度の太めのせん切りにし、茹でてしっかり水気を切っておきます。
- ② オクラはサッと茹でて、3等分に切っておきます。
- ③ 薄揚げは熱湯をかけて水気を切り、縦半分に切ってから5mm幅に切ります。
- ④ ボウルに△を入れ混ぜ、①と②、③を合わせて和えます。

がね

ざいりょう にんじん
(材料：4人分)

さつまいも	100g
にんじん	50g
にら	4本 ^{ほん}



その他、かぼちゃやピーマンなどその時期にある野菜

ころも
《衣》

豆腐	60g
薄力粉	40g
★ 米粉	20g
砂糖	大さじ1
薄口醤油	大さじ1/2
揚げ油	適量 ^{てきりょう}

ころも ざいりょう
衣の材料に・・・

- ★卵を加えても、ふんわり仕上がります。
 - ★そば粉を加えると、風味よく仕上がります。
- 薄力粉30g、そば粉30gに対して、水1/3カップ

つくりかた
(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 にらは5cmの長さに切ります。
- ③ ★の材料を合わせ、天ぷらより少し固めの衣を作ります。(固めだった場合は水を足します)
- ④ ③に①～②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。

がねは、かごしまぜんいき した
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。



こくとう がし
黒糖ふくれ菓子

(材料：作りやすい分量)

A	はくりきこ 薄力粉	200 g
	ベーキングパウダー	小さじ1/2
	じゅうそう 重曹	小さじ1/2弱
	こなこくとう 粉黒糖	160 g
	す 酢	20ml
みず 水	140ml	



つく かた
(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。
- ⑤ 湯気の上上がった蒸し器に入れて、強火で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上がりです。

★ ケーキ型にクッキングシートをしき、生地を流しいれ30分程度蒸すことも出来ます。