

生姜ごはん

(材料：4人分)

米：2合

生姜：20g (2~3かけ)

☆濃口醤油：大さじ2

☆料理酒：大さじ2

☆みりん：大さじ2

だし昆布：6cm×10cm1枚

水：適量

※だし昆布を入れずに、水をだし汁に変えて炊いても良いです。

(作り方)

①生姜を千切りにする。

②米と①の2/3量、☆を炊飯器に入れ、分量の水を加え、だし昆布をのせて炊く。

③炊けたら器に盛り、残りの①を飾る。



豚骨

(材料：4人分)

- 豚骨：8切れ
- こんにゃく：1枚
- 大根：1/3本
- 人参：1/2本
- 厚揚げ：1枚
- 生姜：2かけ
- 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
- 濃口醤油：少々



(作り方)

- ①こんにゃく、大根、人参、厚揚げは食べやすい大きさに切る。こんにゃくは下茹で、厚揚げは油抜きをしておく。
- ②生姜は千切りにし、黒砂糖は細かく刻む。
- ③熱したフライパンに豚骨を入れ、焼き色がついたら熱湯をかけ油抜きをする。
- ④豚骨を圧力鍋に移し、焼酎と生姜を入れ、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10分煮込む。
- ⑤圧力鍋が冷えたらアクをとり、残りの具材とみそ、黒砂糖を加え、圧力をかけ、蒸気が出てから5分煮込む。
- ⑥圧力鍋のフタをとり、アクを取りながら煮詰める。
- ⑦全体が軟らかく煮えたら香り付けの濃口醤油を加えて火を止める。
- ⑧器に⑥を盛り、千切りの生姜を飾る。

・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。

～圧力鍋を使わない豚骨の作り方～

- ①こんにゃく、大根、人参、厚揚げは食べやすい大きさに切る。こんにゃくは下茹で、厚揚げは油抜きをしておく。
- ②生姜は半分を薄切り、残りを千切りにし、黒砂糖は細かく刻む。
- ③鍋に油を熱して豚骨を炒め、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に大根を入れ、さらに1時間程煮込む。
- ⑤④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。
- ⑥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醤油を加えて火を止める。
- ⑦器に⑥を盛り、千切りの生姜を飾る。

よごし（白和え）

（材料：4人分）

青菜：200g

もめん豆腐：100g

塩：少々

白ゴマ：大さじ1と1/2

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、水切りしておく。
- 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程度の長さに切っておく。
- ③すり鉢に白ゴマを入れよくすり潰し、味噌と砂糖を加えてよく混ぜる。
- ④③に①を潰しながら入れよく混ぜ、混ぜたら②を入れ、和えたら出来上がり。



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ことを「よごし」と呼ぶ所もあるそうです。

でんぷんだんご汁（ぎっちんだんご汁、ぎっちんこ汁）

（材料：4人分）

さつまいもでんぷん：100g

だし汁：4カップ

（水：4カップ、だし昆布1枚、鰹節：25g）

薄口醤油：大さじ1

塩：小さじ1

干し椎茸：4枚

白菜：2枚

人参：1/2本

根深ネギ：1本

小松菜：2束



（作り方）

①干し椎茸を戻し、半分に切る。

②白菜は一口大に切り、人参は短冊切り、根深ネギは1cm幅くらいの斜め切り、小松菜は3~4cm幅に切る。

③だし汁を沸かし、調味してから①②の野菜（小松菜以外）を煮えにくい順に入れ、煮る。

④さつまいもでんぷんをボウルに入れ、熱々の③のだしをでんぷんがまとまるくらいの分量入れ、手早く箸またはスプーンで混ぜる。

⑤④を箸またはスプーンで切り分けながら③に入れる。

⑥⑤のでんぷんだんごが透き通ってきたら、小松菜を加え少し煮て火を止める。

《だし汁(一番だし)の取り方》

①鍋に分量の水を入れ、昆布を入れて30分以上置きます。30分以上経ったら火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出します。

②沸騰したら鰹節を入れます。軽くひと混ぜして、再沸騰したら火を止め、鰹節が沈んだらあみじゃくしですくいます。

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とだし汁で作っただんごは、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。

さつまいもの葉っぱ。



里芋かるかん

(材料：約10個)

- ☆かるかん粉：170g
- ☆米粉（パン・菓子用）：80g
- ☆ベーキングパウダー：1g
- 里芋（白芽）：正味200g
- 水：150ml
- グラニュー糖：250g
- 卵白：1個



(作り方)

- ①☆を合わせてふるっておく。
- ②里芋の皮を厚めにむき、5mm幅に切る。
- ③②、水、グラニュー糖をとろとろになるまでミキサーにかける。（約2分）
- ④①に③を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤卵白を泡立てメレンゲを作り、④に加えさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑥⑤をカップに流し入れ、蒸し器で20分程蒸し、竹串を刺して生地がついてこなければ出来上がり。

里芋の葉っぱ。
見たことありませんか？



・里芋について・・・・・・・・・・・・・・・・

里芋は、赤みを帯びている赤芽と白っぽい白芽があります。赤芽は風味が強くと煮るとやわらかく、白芽はマイルドな味で煮崩れしにくいのが特徴です。かるかんは山芋を使って作るのが主ですが、里芋は鹿屋の特産品なので、ここでは里芋を使っています。

・かるかんについて・・・・・・・・・・・・・・・・

かるかん 軽羹は、鹿児島県をはじめとする九州特産の和菓子です。名前の由来は「軽いかん羹」という意味であるとされています。本来は棹菓子（羊羹などと同じ棒状の菓子）ですが、近年は饅頭のように餡を仕込んだ「かるかんまんじゅう」が一般的になっています。