

・さつまいもごはん

(材料：4人分)

米：2カップ
さつまいも：100g
水：2.2カップ
塩：小さじ2/3



(作り方)

- ①米は30分前に洗って水気を切ります。
- ②さつまいもはよく洗って皮を剥き、角切りにして水に浸しアクを抜きます。
- ③①に②と塩、水を加えて炊いたら出来上がりです。

・にがうりのおかか和え

(材料：4人分)

オクラ：40g
にがうり：50g
キャベツ：50g
きゅうり：50g
コーン：20g
☆ 薄口醤油：大さじ1
酢：大さじ1弱
三温糖：大さじ1弱
かつお節：6g



(作り方)

- ①にがうりは半分に割り薄切り、キャベツは1cm幅のせん切り、きゅうりは輪切りにします。
- ②オクラ、にがうり、キャベツ、コーンはさっと湯通しして水気を切ります。
- ③オクラを1cm幅に切ります。
- ④☆の調味料を混ぜ、野菜と和えます。
- ⑤かつお節をふり入れ、混ぜます。

・さつま汁

(材料：4人分)

鶏モモ肉：100g
干しいたけ：10g
ねぎ：10g
きくらげ：5g
こんにゃく：50g
ごぼう：50g
大根：50g
さといも：50g
揚げ豆腐：50g
かぼちゃ：100g
人参：30g
油：適量
出汁（しいたけの戻し汁+水）：4カップ
味噌：50g
砂糖：少々
料理酒：少々



さつま汁は、鹿兒島を代表する郷土料理です。
豚汁とは違い、鶏肉を使います。
旬の野菜もたっぷり使いましょう。

(作り方)

- ①材料を適当な大きさに切ります。
- ②干しいたけは水で戻して干切りにし、戻し汁は出汁に使います。
- ③鍋に油を熱し、鶏肉・きくらげ・しいたけを炒め、硬い野菜から順に炒めます。
- ④③に出汁を入れて煮ます。
- ⑤煮えたら味噌を入れ、味を整え最後にねぎを入れて出来上がりです。



・キビナゴのからあげ

(材料：4人分)

キビナゴ：140g

塩：適量

揚げ油：適量

(ゴマ揚げ)

片栗粉：大さじ1と1/2

小麦粉：大さじ1と1/2

卵：1/3個

黒ゴマ：30g

(カレー揚げ)

片栗粉：大さじ1と1/2

小麦粉：大さじ1と1/2

カレー粉：大さじ1と1/2



(作り方)

①キビナゴをボウルに入れてさっと洗います。

②キビナゴの水気をキッチンペーパーで拭き取り、塩を少々振りかけます。

(ゴマ揚げ)

③片栗粉と小麦粉を合わせておきます。

④分量の半分のキビナゴに③の粉と溶き卵、黒ゴマをつけます。

(カレー揚げ)

③片栗粉と小麦粉とカレー粉を合わせておきます。

④分量の半分のキビナゴに③の粉をつけます。

⑤170℃で2分ほど揚げたら出来上がりです。

(カレー揚げは風味が移るので、ゴマ揚げを先に揚げましょう。)

・落花生豆腐

(材料：作りやすい分量)

- 落花生：1カップ
- さつまいもでんぷん：1カップ
- 水：5カップ



(作り方)

- ①8～10時間水に浸けた落花生を水切りし、皮をむきます。
(白く仕上げたい場合は、色がつかなくなるまで数回水を代えましょう。)
- ②ミキサーに①と水3カップを入れて、細かく砕きます。
(なめらかになる程度。※ミキサー約2分)
- ③②をさらしてこします。(さらしのつかい方は別紙参照)
- ④ミキサーに水2カップを入れて、②の残りを洗うように30秒かけ、③のさらして同様にこします。
- ⑤バットや容器の内側を水で濡らしておきます。
- ⑥こし汁を鍋に入れ、さつまいもでんぷんを加え、木べらを前後に動かしてよく混ぜます。
- ⑦粉がしっかり混ざったら火にかけます。
- ⑧絶えず混ぜながら強火で5分程度加熱し、もったりとなったら中火にし、さらに力強く練り3分程度加熱します。
- ⑨火を止めて、あら熱がとれるまで混ぜます。(2～3分程度)
- ⑩⑨を⑤に流し入れます。
- ⑪常温で徐々に冷まし、固まったら梅だれをかけて出来上がりです。

皮をむかなくても作れますが、鹿屋では皮をむいて作るほうが主流です。

鹿児島弁で、落花生のことを「だっきしょ」
豆腐のことを「おかべ」といいます。



梅だれ

(材料)

- 濃口しょうゆ：大さじ2
- みりん：大さじ2
- さとう：大さじ2
- 梅干し：2個

(作り方)

鍋に濃口しょうゆ、みりん、砂糖、種を抜き刻んだ梅を入れ、とろみがつくまで煮詰めます。