

・雑穀ごはん

(材料：4人分)

米	2合
水	450ml
雑穀	30g

(作り方)

- ①炊飯釜に研いだ米と雑穀と分量の水を加えて軽く混ぜてから30以上浸しておきます。
- ②炊飯のスイッチを入れます。
- ③炊き上がったら出来上がりです。

・お麩とおくらのお吸い物

(材料：4人分)

オクラ	2本
お麩	少々
わかめ	4g
一番出汁	600ml

(水：600ml、昆布：約6g、鰹節：15g)

薄口しょうゆ 大さじ1

5×10cm 1枚

(作り方)

- ①オクラは輪切りにします。
- ②出汁を煮立て、オクラとお麩とわかめを入れ、薄口しょうゆで味を整えたら、出来上がりです。



(一番出汁の取り方)

- 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て、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。

・豚軟骨

(材料：4人分)

軟骨	8切れ
こんにゃく	1枚
にんじん	1/2本
厚揚げ	1枚
しょうが	2かけ
にんにく	2かけ
サラダ油	大さじ2
焼酎	1/2カップ
水	適量
麦味噌	大さじ6~8
黒砂糖(かたまり)	27~36g
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る。
- ⑧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。

・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。

・にがうりのおかか和え

（材料：4人分）

オクラ	40 g
にがうり	50 g
キャベツ	50 g
きゅうり	50 g
コーン	20 g
★ 薄口しょうゆ	大さじ1
★ 酢	大さじ1 弱
★ 三温糖	大さじ1 弱
かつお節	6 g



（作り方）

- ①にがうりは半分に割り薄切り、キャベツは1 cm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1 cm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。

・がね

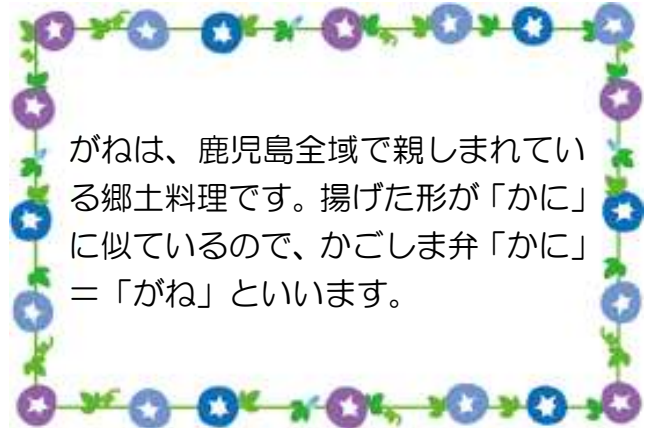
ざいりょう
(材料：4人分)

さつまいも	100g
にんじん	80g
ごぼう	80g
にら	50g



ころも
《衣》

★ たまご 卵	たまご S玉1個 (40g)
こむぎこ 小麦粉	60g
こめこ 米粉	20g
さとう 砂糖	おお 大さじ1
しお 塩	しょうしょう 少々



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。

ころも ざいりょう
衣の材料に・・・

★豆腐を加えると、ふんわり仕上がります。

こな たい
粉100g に対して 50～100g をつぶしていれます。

みず
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。

こむぎこ
小麦粉50g、そば粉50g に対して、水1/2 カップ

・お茶のふくれ菓子

(材料：作りやすい分量)

★	薄力粉	200g
	ベーキングパウダー	小さじ1/2
	重曹	小さじ1/2弱
	砂糖	160g
	酢	20cc
	水	150cc
	茶葉	10g



(作り方)

- ①★を合わせてふるっておきます。
 - ②砂糖はザルでふるっておきます。
 - ③茶葉は水と一緒にミキサーにかけます。
 - ④①の中に砂糖を入れ、③、酢を加えてざっくり混ぜます。
 - ⑤アルミカップに流し入れます。
 - ⑥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出来上がりです。

ふくれ菓子は、昔から鹿児島県内全域に伝わる郷土のお菓子です。黒砂糖を入れたものが定番ですが、よもぎやココア、ドライフルーツなどを入れてもおいしいです。

今日使用したお茶葉は、鹿屋市輝北町の『鶴田製茶』さんが農薬・化学肥料を使わずに自家製堆肥でお茶作りをしています。

