

# 郷土料理レシピ



鹿児島市では食育レシピをつくり、市のホームページで公開しています。鹿児島  で検索  
または、<http://www.city.kagoshima.lg.jp/syokuiku/index.html>  
(鹿児島市ホームページの中の「健康・福祉」→「食育」→「食育推進サイトみんなの食育」→「食育レシピ」)

## 地鶏の煮付け

### 地 鶏

昔は家の裏庭などで籠に入れることもなく、放し飼いで飼われ、来客やお祝いの時につぶし食べられてきました。

刺し身にしたり煮たり、ガラでだしをとったり余すところなく食べられてきました。



#### 【材料(4人分)】

地鶏(骨付きぶつ切り)・・・400g  
大根・・・・・・・・・・・・250g  
ニンジン・・・・・・・・・・・・150g  
ゴボウ・・・・・・・・・・・・120g  
里芋・・・・・・・・・・・・200g  
コンニャク・・・・・・・・・・・・80g  
生揚げ・・・・・・・・・・・・120g  
キヌサヤ(飾り用)・・・・・・・・4枚  
砂糖・・・・・・・・・・・・大さじ3弱  
みりん・・・・・・・・・・・・大さじ1  
酒・・・・・・・・・・・・大さじ1  
薄口しょうゆ・・・・・・・・大さじ4

#### 【作り方】

- ① 大根、ニンジン、ゴボウ、里芋は一口大の乱切りにする。ゴボウは酢水に漬け、コンニャクは塩もみ(分量外)し、沸騰したお湯にさっと入れ臭みを取り、一口大に切る。
- ② 生揚げは、沸騰した湯に入れて油抜きした後、2cm大の角切りにする。
- ③ キヌサヤはスジを取り、沸騰した湯に塩(分量外)を入れ、さっとゆがき、冷水にとる。
- ④ 鍋でコンニャク以外の材料と地鶏をひたひたの水で煮ていき、最後にコンニャクと②の生揚げを入れて煮る。
- ⑤ 大根が煮えてきたら、砂糖を入れ少し煮て、残りの調味料を加え、味を調える。
- ⑥ 器に盛り、半分に切ったキヌサヤを添える。



## つけあげ(さつま揚げ)

### 歴 史

琉球から「揚げる」技法が伝わり、琉球の「チキアーギー(揚げかまぼこ)」がなまり、「つけあげ」になった説や、薩摩藩28代藩主島津斉彬が古来のはんぺん、かまぼこ作りの製法にヒントを得て作らせたという説がありますが、獲れすぎた魚を利用した先人の知恵が詰まった料理です。

#### 【材料(4人分)】

アジすり身・・・・・・・・・・・・200g  
(イワシ、カタクチイワシでも可)  
木綿豆腐・・・・・・・・・・・・200g  
卵・・・・・・・・・・・・1個  
砂糖・・・・・・・・・・・・大さじ1  
塩・・・・・・・・・・・・小さじ1/2  
薄口しょうゆ・・・・・・・・少々  
揚げ油・・・・・・・・・・・・適量

#### 【作り方】

- ① 魚は3枚におろし、小骨や皮を除いて細かく切り、すり鉢で粘りが出るまでする。(フードプロセッサーでも可)
- ② 豆腐はふきん(又はキッチンペーパー)に包み、水気を切る。
- ③ ①のすり身に②の豆腐をほぐし入れ、更によくする。
- ④ ③に溶き卵を加えてすり、砂糖、塩、薄口しょうゆの順に加え、よくすり混ぜ、手で小判型に形づくる。
- ⑤ 170～180℃の油で、色よくなるまで揚げる。

### ポイント!

好みでゴボウ、または、ニラを加えて平らや丸型にしたり、ニンジンを芯にして小判型に整えてもよい(その際、手に油をつけて丸めるとくっつかない)

