郷土料理レシピ

～鹿児島市作成「みんなで学ぶ鹿児島の食 Let’ｓ食育」より～
※そのほかのレシピはホームページでも公開しています。

かごしまお正月の味 さつま雑煮



【材料（4 人分）】

	鶏肉（もも肉）	200ｇ
	里芋	4 個
	干しエビ	4 尾
	干しシイタケ	4 枚
	もち	4 個
	豆もやし	80g
	紅かまぼこ	120g
	白かまぼこ	120g
	春菊	50g
	だし汁	5 カップ
A	塩	小さじ 1
A	薄口しょうゆ	小さじ 1
A	酒	大さじ 1

【作り方】

① 鶏肉は、一口大に切り、塩、酒（分量外）少々をふっておく。
② 里芋は六方むきにし、軟らかくゆでる。上下を切り落とし、側面の皮を六角形になるようにむいていきます。
③ 干しエビは一昼夜水につけてもどす。
④ 干しシイタケは水に漬けてもどし、軸を切る。
⑤ 豆もやしは、根を取り、さっと湯通しして 5 ㎝くらいに切りそろえる。かまぼこも切る。
⑥ 春菊をさっと湯通しし、冷水にとる。
⑦ 鍋にだし汁を入れて、鶏肉、干しエビ、干しシイタケを煮、さらに里芋、豆もやしを入れ弱火で 3 ～ 4 分煮る。
⑧ もちはこんがり焼いておく。⑦のだしを少し器に取り、その中で洗う。
⑨ ⑦に A と⑧のもち、かまぼこを入れて温め、器に具をきれいに盛り、春菊をあしらい熱い汁をはる。

さつまの古くからの祝い膳 しゅんかん



【材料（4 人分）】

豚三枚肉	300g
ゴボウ	100g
桜島大根	400g
ニンジン	200g
タケノコ	150g
油揚げ	2 枚
干しシイタケ	4 枚
野菜昆布	1 本
だし汁	5～6 カップ
地酒	大さじ 4
薄口しょうゆ	大さじ 4

【作り方】

① 豚肉は塊のまま、塩大さじ 1 （分量外）を全体にまぶし、30 分くらいおく。
② 沸騰した湯の中に①の豚肉を入れ、表面が白くなったら取り出し、さらに豚肉を水から 20 分煮る（余分な脂を抜き、軟らかくするため）。
③ ゴボウは皮をむいて、5 ㎝の長さに切り（太いときはさらにたて半分に切る）酢水にさらし、下ゆでする。
④ 桜島大根、ニンジンは 5 ㎝の長さ、2 ㎝の厚さの直方体に切って面とりし、桜島大根は下ゆでしておく。タケノコは 8 等分にする。
⑤ 油揚げは、沸騰した湯の中に入れ油抜きし 4 等分する。
⑥ 干しシイタケと野菜昆布は水でもどし、干しシイタケは石づきをとり、昆布は結ぶ。
⑦ 鍋にだし汁とゴボウ、干しシイタケ、桜島大根、ニンジン、地酒の半量を入れる。豚肉を塊のまま加え、タケノコも入れ、残りの地酒、薄口しょうゆの半量を加えて煮る。
⑧ 野菜に火が通ったら、豚肉を取り出し 8 等分に切って鍋にもどす。残りの薄口しょうゆ、昆布、油揚げを加えて落としぶたをし、中火でゆっくりと煮詰める。
⑨ 野菜と肉を一緒に器に彩りよく盛る。

～特徴～

さつま雑煮

鹿児島の雑煮は、ぜいたくに「エビだし」。干しえびを一昼夜水につけてだしを取り、シイタケや豆もやし、青菜、里芋を入れ風味豊かに仕上げます。

しゅんかん

鹿児島の「煮しめ」は、冠婚葬祭にかかせない郷土料理ですが、特に「しゅんかん」は、ひとつひとつの食材を生かし、丁寧に面取りするなど、お客さまへの心配りが感じられます。

また、根菜と一緒に使われた「猪の肉」「豚の肉」は遠い昔、最高のおもてなしであったと思われます。

