

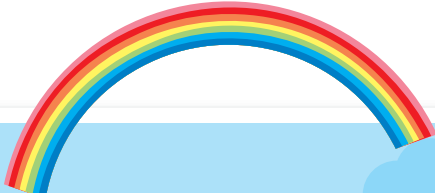
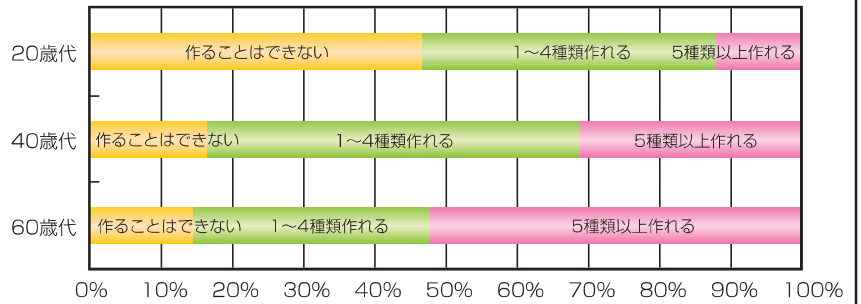
あなたは、鹿児島の郷土料理や伝統食を作ることができますか？



年齢が高くなると料理の種類も増えていますが、20歳代では、半数近くの人を作ることができないと答えています。

鹿児島は温暖な気候で一年を通していろいろな食材に恵まれています。

「かごしまの味」をつくってみませんか。
(平成20年食育に関する市民意識調査結果より)



夏しも皮



かいのこ汁



- 材料(4人分)
大豆(乾燥)40g
野菜昆布10cm
干しシイタケ6g
キクラゲ5g
油揚げ15g
コンニャク80g
ゴボウ40g
カボチャ60g
ナス20g
ニンジン20g
みそ50g
だし汁(水)3カップ

- 作り方
1 大豆は前日に水に漬けておく。
2 野菜昆布は水に浸してもどし、せん切りにする。干しシイタケ、キクラゲはもどしておく。
3 油揚げは熱湯をかけ油抜きする。
4 コンニャクは塩(分量外)でもみ、沸騰したお湯に入れてあく抜きをする。
5 ゴボウはささがきにする。シイタケ、油揚げ、カボチャ、ナス、ニンジン、コンニャクは1cm角に切り、キクラゲは細く切っておく。
6 だし汁に大豆と昆布を入れ、軟らかく煮えたら残りの材料を入れる。すべての材料が煮えたらみそで味を調える。

落花生豆腐

- 材料
(流し箱1つ分)
落花生(乾燥)1カップ
からいもでんぷん(または片栗粉)1カップ
水5カップ
青ジソ(飾り用)適宜
たれ
【梅肉梅干し3個分
濃口しょうゆ大さじ2
砂糖大さじ1
みりん大さじ2】

- 作り方
1 落花生は殻をむき、渋皮ごと一晩水に浸し、水切りをする。
2 ①の落花生に熱湯をたっぷりかけ渋皮をとる。(この時、生臭みもとれる。)
3 ②の落花生と分量の水をミキサーにかける。
4 ③をふきんでこし、よく絞る。
5 こし汁を鍋に入れ、でんぷん(または片栗粉)を加えてよく混ぜる。
6 鍋を火にかけ、沸騰したら中火にし、木しゃもじで15分くらい根気よく練る。(焦がさないように注意！)
7 木しゃもじで混ぜたときに鍋底が見えるくらいまで練り、熱いうちに水で濡らした流し箱に入れ、上面を平らにして常温で冷ます。
8 たれの材料をすり鉢でよくすり合わせる。
9 ⑦が固まったら型から取り出し、適当な大きさに切り、青ジソを下に敷き、器に盛る。※ 冷蔵庫で冷ますと独特の弾力がなくなるので、食べる直前に冷す。



へちまそうめん

- 材料(4人分)
へちま400g
そうめん(乾)4束(200g)
油24g
調味料【砂糖3g、みそ36g】

- 作り方
1 そうめんは湯がいておく。
2 へちまの皮をむき、縦2つ割にし、4~5cmの長さに切る。
3 フライパンに油を入れ、②のへちまをいためる。
4 ③に砂糖とみそを入れ、へちまから汁がたっぷり出てきたら、①のそうめんを加えて混ぜる。