

鹿児島県の季節を楽しむ

郷土料理レシピ

鹿児島県は温暖な気候で1年を通していろいろな食材に恵まれています。日本の南端という地理的な条件もあり、南方や大陸からの影響を受けた郷土料理が数多くみられます。

そんな鹿児島県の郷土料理を季節・行事ごとに紹介します。この機会にもう一度「かごしまの味」を見直してみませんか。



鹿児島県の春

春は、ひな祭りや端午の節句、卒業・入学といったお祝い事の多い季節。晴れを祝う華やかな料理と子どもの成長を願う菓子や団子がよく作られてきました。また、たけのこ・つわぶき・よもぎ・わらびなど山の幸も豊富で料理にも春のおとずれが感じられます。



400年の伝統料理 酒ずし

歴史

その昔、島津の殿様が宴(うたげ)を開いた時に、山海のごちそうと残りの酒を貯め桶(おけ)に入れていたら、翌日それが発酵。なんともいえない香りが漂っていました。ここから「酒ずし」は生まれたと言われています。また、具の材料は県内各地で異なり、その土地で採れる季節の材料など、持ち味と風味を生かして華やかな味を引き出します。器は独特の朱色の琉球塗りのすし桶を使い、見た目にも美しい「酒ずし」になります。



歩く野菜 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	砂糖 -----大さじ3弱
大根 -----250g	みりん -----大さじ1
ニンジン -----150g	酒 -----大さじ1
ゴボウ -----120g	薄口しょうゆ --大さじ4
里芋 -----200g	
コンニャク -----80g	
生揚げ -----120g	
キヌサヤ(飾り用) -----4枚	



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、半分にしたキヌサヤを添える



黒潮の香り漂う カツオのたたき

材料(4人分)

カツオ(切り身) -----250g
大根 -----50g
小ネギ -----10g
ショウガ -----10g
ニンニク -----10g
青ジソ -----4枚
つけ汁
酢 -----大さじ2・2/3
レモン汁大さじ2・2/3
しょうゆ -----大さじ2

作り方

- 1 つけ汁を作っておく。
- 2 カツオの切り身を、金ぐし5・6本を末広に刺し、直火の強火で皮の方を20秒ほどあぶる。
- 3 皮に焦げ目が付いたら裏返し、身の方も白く色が変わる程度に焼き、すぐに氷水を入れたボウルにつける。荒熱を取り、くしを回しながら抜く。
- 4 水気をふき取り皮付きのまま平作りにし、①のつけ汁を少しふりかけて、包丁の腹で全体を軽くたたき、食べる直前まで冷やしておく。
- 6 小ネギは小口切り、ショウガ、ニンニクはみじん切り、青ジソはせん切りにする。大根はすりおろす。
- 7 大皿に形をくずさないように並べ、おろし大根、ショウガ、小ネギ、ニンニクを散らし、つけ汁を添える。



ポイント

平作り…刺し身の切り方。皮目を上に厚い方を向こう側におき、右側から切っていく



郷土野菜でおふくろの味

ツワとタケノコの煮しめ

材料(4人分)

ツワ(皮をむいたもの) -----200g
タケノコ -----200g
生揚げ -----150g
シイタケ -----4枚
出し汁 -----2カップ
砂糖 -----大さじ2
濃口しょうゆ --大さじ2
A 薄口しょうゆ --大さじ4
みりん -----大さじ1

作り方

- 1 沸騰したお湯にツワを入れる。再沸騰してから2～3分煮たあと、水にさらしてあくを抜く。
- 2 ①のツワを5cmの長さに切り、あく抜きしたタケノコは薄切りにする。
- 3 生揚げは沸騰した湯に入れ油抜きした後、3cm幅に切る。
- 4 シイタケはそぎ切りにする。
- 5 鍋に出し汁を入れ、②のツワとタケノコ、③の生揚げ、④のシイタケ、砂糖を入れ、材料がほぼ軟らかくなったなら、Aを加え、弱火で15分くらい煮る。

ポイント

タケノコの下処理…沸騰したたっぷりの湯に、米ぬかと赤唐辛子、皮を1～2枚残したタケノコを入れて、くしがすっと通るくらいまでゆでる。



桃の節句のごちそう さつまずもじ

由来

「ずもじ」とは、古い宮中の女房言葉で、ちらしずしのことを表します。手に入りやすい旬の食材やさつまあげ、かまぼこを用いるなど、鹿児島では混ぜずしとして親しまれてきました。

ひな祭りや春先の祝い事に欠かせない季節を感じるこのできる一品です。

材料(4人分)

米	2カップ	さつまあげ	50g
水	米の1.1倍	かまぼこ	50g
酒	大さじ2	キヌサヤ	適宜
だし昆布	5cm角	卵	1個
切干大根	15g	砂糖	小さじ1/2
干しシイタケ	3枚	塩	少々
タケノコ	70g	油	少々
ニンジン	50g	合わせ酢	
だし汁	1/2カップ	酢	65cc
砂糖	大さじ1	砂糖	大さじ2
薄口しょうゆ		塩	大さじ1/2
	大さじ2・1/2	刻みのり	適宜

作り方

- 1 米は洗ってざるにとり、水、酒、だし昆布を加えて普通より固めのご飯を炊く。桶に移して合わせ酢をふりながら、木じゃくしで切るように混ぜ、冷ます。
- 2 干しシイタケと切干大根は水でもどし、干しシイタケはせん切り、切干大根は4cmくらいに切る。
- 3 ニンジン、あく抜きしたタケノコは千切りにする。切干大根、シイタケ、ニンジン、タケノコはAの調味料で5分程煮る。

- 4 さつまあげ、かまぼこも薄切りにし、③の上に乗せて汁気がなくなるまで煮詰める。
- 5 卵で錦糸卵を作る(作り方はP10を参照)。キヌサヤは沸騰した湯に塩(分量外)を入れてゆがき、冷水にとり、細く切る。
- 6 ①に②④の具を混ぜて皿に盛り、キヌサヤ、錦糸卵、刻みのりを散らす。

端午の節句伝統菓子 あくまき

由来

「あくまき」は男の子の端午の節句を祝うための鹿児島の伝統菓子です。島津義弘公が関ヶ原の戦い(1600年)に持参した薩摩兵児の兵糧であったという説や、農家の田植期の保存食という説もあります。



材料(12本分)

もち米	9カップ
灰汁(あく)	7カップ
湯	9カップ
木炭	500g
孟宗竹の皮	13枚
※内1枚はひも状に裂いておく	
きな粉	50g
砂糖	50g
塩	少々

最近では、手作りセットも販売されているのでそれを用いても可!

作り方

- 1 ボウル、または鍋の上部に合うザルをのせ、さらし木綿を数枚張り、灰を入れ、湯を灰の上から少しづつ注ぎ、ろ過させて灰汁をとる。
- 2 もち米は洗って、2倍に薄めた①の灰汁に一晩つけておき、ザルに取り上げて水気を切る。
- 3 竹の皮は一晩水に漬けてから、縦に1/3ずつ打ち合わせて折り、さらに片方を横に折り、その袋になったところに、②の米1カップをゆるく詰め、口の方を折る。ひも状にさいた竹の皮で3力所くらい結ぶ。

- 4 ③のあくまきを大釜または大鍋に入れ、水11ℓと灰汁3カップを加え、ふたをして強火で3時間以上煮る。途中、水気がなくなったら水をつき足し、弾力がついてきて、米粒がつやのある琥珀(こはく)色になったらできあがり。

ポイント

食べる時は竹の皮をはがし、糸や竹の皮を細かくさいたもので2~3cm厚さの輪切りにする。そしてきな粉、砂糖、塩を混ぜたものをまぶしていただく。

鹿児島の夏

「鹿児島の盆料理」

鹿児島では、古くから盆料理として、落花生豆腐・ガネ・煮しめ・団子・かいのご汁・そうめん汁などがあり、8月13日・14日・15日には心を込めて作られた料理が小さな塗り膳に盛られ、精霊（おせろさあ）にお供えされます。先祖を供養する心は、今でもお盆料理とともに引き継がれています。



梅肉だれでさっぱりと だっきしょ 落花生豆腐

※鹿児島では落花生（ピーナッツ）のことを「だっきしょ」とも呼んでいます。

材料(流し箱1つ分)

落花生(乾燥) --- 1カップ	たれ
からいもでんぷん (片栗粉でも可) -- 1カップ	梅肉 ----- 梅干し3個分
水 ----- 5カップ	濃口しょうゆ - 大さじ2
青ジソ(飾り用) ---- 適宜	砂糖 ----- 大さじ1
	みりん ----- 大さじ2

流し箱とは…

材料を流し入れて冷し固めるために使う型。寒天やゼリーを作るときにも便利です。



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。

ポイント

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。



夏野菜たっぷりの かいのご汁

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 野菜昆布はもどしてせん切りにし、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 ゴボウはさがぎに、シイタケ、油揚げ、カボチャ、ナス、ニンジンのコンニャクは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。



月夜にきらめく錦江湾の「海のしずく」 キビナゴの刺し身

材料(4人分)

キビナゴ -----300g
 酢みそ
 白みそ -----大さじ2
 酢 -----大さじ2
 だし汁 -----大さじ2
 砂糖 -----大さじ2
 練りがらし -----少々

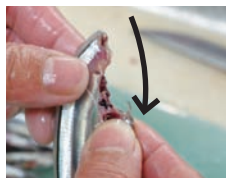
作り方

- 1 酢みそを作る。
- 2 キビナゴは手で頭を取り、指を中骨に沿って尾の方へ動かしながら身を開き、尾を残して中骨を取り除いたら、塩水(分量外)でさっと洗いザルに取る。
- 3 キビナゴを器にきれいに並べ、別の器に酢みそを入れて添える。

MEMO キビナゴ

鹿児島県の郷土料理の定番の魚といえば、キビナゴ！
 傷みやすいキビナゴを刺し身で食べられるのは、漁獲地ならではの食べ方です。骨も細く、そのまま焼いて丸ごと食べられるのでカルシウムもとることができます。また、月夜にきらめくことから「海のしずく」といわれます。

キビナゴの手開き



頭を折ってはらわたを取る
 ①頭を背から腹の方へ向かってポキッと折り、はらわたも一緒に取る(尾へ向かってスルスルと引いていくと簡単に取れます)。②流水でさっと洗う。

腹をしごいて骨をはがす

①中骨に沿って、親指の爪で上身と骨の間をはがしながら腹を開いていく。②下身も同じ要領ではがす。



骨を身から取る

尾に近いところで、背骨の部分を指で折り、頭の方へ向かって骨を身からはずすようにひっぱっていく。



スタミナチャンピオン！ ニガウリの生節和え

※鹿児島ではニガウリのことを「にがごり」「にがごい」とも呼ばれています



材料(4人分)

ニガウリ ----- 160g
 生節 ----- 40g
 薄口しょうゆ ----- 9g

作り方

- 1 ニガウリは縦2つに切り、種を除き斜め薄切りにする。
- 2 熱湯に塩(分量外)を入れ、ニガウリをさっとゆがいて冷水にとる。
- 3 ニガウリを絞りを、生節とあえ、薄口しょうゆで味付けする。



MEMO 知っておきたい！食材のあくぬき

あくとは…食材の中に含まれる渋味、苦味、えく味は切り口の黒ずみなどの原因になるものです。また、「あく」の中にはけっ石などの原因になるシュウ酸など、体に害を及ぼす成分も含まれています。しっかりあく抜きすることで、見た目もきれいになり味も引き立ちます。

青菜のあく抜き



たっぷりの熱湯に塩少々入れ、茎→葉の順に入れて、茎の部分が軟らかくなったら葉を入れます。はして返しながらさっとゆで、冷水に取って手早く冷まし水気を絞みましょう。電子レンジを使用した場合も同様に冷水に放水気を切りましょう。

※ホウレン草に含まれるビタミンCは水溶性で熱にも弱いので、短時間で加熱することが大切です

根菜類のあく抜き



切ったらすぐにたっぷりの水にさらし、5分ほど置いてあくを抜きます。色を白くきれいに仕上げたい場合は、水2カップに対して酢大さじ1を加えた酢水にさらしましょう。

ナスのあく抜き



切ったらすぐに水(塩水)に漬けて、あくを抜きます。または、水にさらさずに切り口に塩を振り、出てきた水分をふき取ります。こうすれば油ハネを防ぐこともできます。

こんにゃくのあく抜き



こんにゃくの臭みを取るには、こんにゃくに塩を付け、もみまわす。沸騰したお湯に入れ、再沸騰したら取り出し水気を切ります。



暑〜い夏にピッタリ！ ヘチマそうめん

歴史

夏になると家の軒先には、ヘチマのみどりのカーテンが見られるようになります。ヘチマは、鹿児島では味噌汁やそうめん汁、また味噌いためなどの料理としていただきます。ヘチマ水は化粧品、完熟し乾燥したヘチマはたわしにと、とても重宝する夏野菜です。

材料(4人分)

ヘチマ ----- 400g
 そうめん(乾) ----- 4束(200g)
 油 ----- 24g
 砂糖 ----- 3g
 みそ ----- 36g

作り方

- 1 そうめんは湯がいておく。
- 2 ヘチマの皮をむき、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のヘチマをいためる。
- 4 ③に砂糖とみそを入れ、汁がたっぷり出てきたら、①のそうめんを加えて混ぜる。



ネバネバパワーで夏バテを撃退！ オクラのごま和え

材料(4人分)

オクラ ----- 12本
 砂糖 ----- 大さじ1
 Aすりごま ----- 小さじ2
 薄口しょうゆ --- 小さじ2

作り方

- 1 オクラは塩(分量外)で磨き、さっとゆでる。※磨くことにより表面のうぶ毛がきれいに取り除かれる
- 2 ゆでたオクラを一口大の乱切りにする。
- 3 ②にAの調味料を入れ、混ぜ合わせる。



MEMO ごはんを食べよう！～ごはん一杯にこんなに栄養が！～

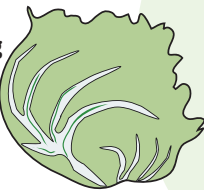


食物繊維0.5g

おなかの調子を調べて、いろいろな病気を予防します。
 ▶リンゴ1/3個と同じ

ビタミンB1 0.03mg

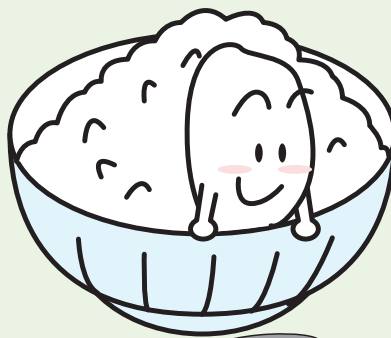
疲れたからだを元気にしてくれます
 ▶キャベツの大きな葉1枚と同じ



鉄分0.2mg

からだのすみずみまで酸素を運んでくれます。
 ▶ほうれん草1～2枚と同じ

ごはん1杯分150g 252kcal



たんぱく質3.8g

体をつくり、からだの中でさまざまな働きをします。
 ▶牛乳111mlと同じ



脂質0.5g

からだの細胞をつくったり、エネルギーになります。
 ▶6枚切り食パン1枚と同じ



カルシウム5mg

丈夫な歯や骨をつくったり、イライラした気分を抑えてくれます。
 ▶ごま1.2gと同じ



炭水化物(糖質) 55.7g

からだを働かせるエネルギーです。
 ▶ジャガイモ小3個と同じ

※「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」食育ドリルから

鹿児島の秋

暑い夏を終えいよいよ実りの秋。十五夜には今年取れた農作物をお月さまにお供えし、ほぜ祭りには新米で作ったもちや甘酒、赤飯を田の神様にお供えし豊作に感謝します。またこの時期に収穫されたサツマイモは、いもがま（貯蔵しておくための穴蔵）に貯蔵され、1年中料理やお菓子の材料として使われてきました。



おもいやりの味

けいはん 鶏飯

歴史

奄美群島が薩摩藩の支配下に置かれていた頃、島民が薩摩藩の役人をもてなし、役人の気持ちを少しでも和らげさせようと祈るように作られた料理です。当時、貴重だった鶏を1羽つぶし、丸ごと無駄なく使う先人たちの生活の中の知恵から生み出された料理です。ご飯の上に具を載せ、熱い汁をたっぷりかけていただきます。寒い冬はもちろん、暑い夏でも食欲をそそります。

材料(4人分)

ごはん ----- 4人分
鶏のむね肉 ----- 150g
干しシイタケ ----- 4枚
A 鶏ガラスープ ----- 150cc
A 砂糖 ----- 小さじ1/2
薄口しょうゆ 大さじ1/2
卵 ----- 2個
B 砂糖 ----- 小さじ1/2
薄口しょうゆ 小さじ1/2
塩 ----- 少々
油 ----- 少々

鶏ガラスープ ----- 5カップ
(作り方はP30「料理の基本」参照)
C 塩 ----- 小さじ1
薄口しょうゆ ----- 大さじ1
みりん ----- 大さじ1
酒 ----- 大さじ1
ミカンの皮のみじん切り ----- 小さじ2
小ネギの小口切り ----- 少々
パパイヤ漬け又は奈良漬けのみじん切り ----- 40g

作り方

- 1 干しシイタケはもどしておき、鶏のむね肉と一緒にAの調味料で落としぶたをして弱火でゆっくり煮る。鶏は冷めてから手で細かく裂き、干しシイタケは軸をとり、せん切りにする。
- 2 卵はBの調味料で味を付け、錦糸卵(下記参考)を作っておく。
- 3 鶏ガラスープにCで味を付ける。
- 4 器に炊きたての熱いごはんを盛り、鶏肉、シイタケ、錦糸卵、漬物を彩りよく並べ、上からミカンの皮、ネギを散らし、汁をたっぷりかける。

MEMO 錦糸卵の作り方



- 1 卵と材料を溶き混ぜておく。
- 2 熱した卵焼き器に薄く油をひき、①の卵液を少量入れ、全体の厚みが薄く均一になるように広げる。
- 3 箸で持ち上げ裏返し、裏面もさっと焼き、取り上げる。
- 4 同様に卵液がなくなるまで②③を繰り返し、粗熱が取れたら2~3枚ずつ重ねて巻き、端から細く切っていく。



肴にもおやつにも 相性バツグン！ ガネ

歴史

サツマイモを使い、手軽に作るができます。揚げた形が「かに」（鹿兒島弁てガネ）に似ていることから付けられました。

材料(4人分)

サツマイモ	-----	60g	卵	-----	1/2個	
ニンジン	-----	30g	A	砂糖	-----	7g
ゴボウ	-----	30g		酒	-----	3.5g
ショウガ	-----	12g		塩	-----	0.8g
木綿豆腐	-----	60g		薄口しょうゆ	-----	8g
そば粉	-----	35g				
小麦粉	-----	15g	揚げ油	-----	適量	

作り方

- 1 サツマイモ、ニンジン、ゴボウは皮をむき、それぞれ太めのせん切りにし、サツマイモは水にさらし、ゴボウは酢水に漬けておく。
- 2 ショウガはせん切りにする。

- 3 木綿豆腐はふきんに包み、水切りしておく。
- 4 ①②③の材料にそば粉、小麦粉、卵、Aの調味料を混ぜ、カニのように形づくりながら油で揚げる。
※お好みでそば粉と小麦粉の分量を調整してください

かごしまのよごし (=白和え)

ハンダマと落花生のよごし

ハンダマ

和名で「水前寺菜」と呼ばれ、おひたしやみそ汁の具として食されています。鉄分、ビタミンA・Cを多く含み、カルシウムはホウレン草の3.9倍。葉の裏側は鮮やかな紫色になっており、ポリフェノールを豊富に含み抗酸化作用があるといわれています。



材料(4人分)

ハンダマ	-----	160g	豆腐	-----	400g
ニンジン	-----	20g	落花生	-----	15g
生シイタケ	-----	2枚	砂糖	-----	20g
砂糖	-----	7g	みそ	-----	80g
A 薄口しょうゆ	少々		塩	-----	少々
だし汁	-----	大さじ2			

作り方

- 1 ハンダマは、さっとゆがき、水に放ち、水気を切る。
- 2 ハンダマのかたい茎を除き、残りを1.5cmの長さに切る。ニンジンは5cm長さの拍子木切り、シイタケは軸を取り、細く切る
- 3 豆腐を切り、熱湯でさっとゆがき、ふきんでよく絞り水切りをしておく。
- 4 ニンジン、シイタケは、Aで下味をつけておく。
- 5 落花生をすり鉢ですりつぶし、砂糖・みそを加えさらにすりつぶし、③の豆腐を入れ、和える。
- 6 ①のハンダマと水気を切った④のニンジン、シイタケをすり鉢に加え、塩で味を調える。



さつま伝統の味 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つまった料理です。

材料(8個分)

アジすり身 -----200g 砂糖 -----大さじ1
(イワシ、カタクチイワシでも可) 塩 ----- 小さじ1/2
木綿豆腐 -----200g 薄口しょうゆ ----- 小勺
卵 ----- 1個 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、ニラを加えて平らに丸型にしたり、ニンジン芯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)

むかしなつかし ふくれ菓子

歴史

黒砂糖・小麦粉・重曹だけで作る素朴な蒸し菓子。重曹でふっくらと蒸し上がるので「ソーダ菓子」とも呼ばれ、昔からお茶受けとして家庭でよく作られてきました。意外に簡単にできるお菓子なので、家庭と一緒に「我が家のふくれ菓子」を作ってみませんか。



材料(8人分)

黒砂糖(粉) ----- 400g
小麦粉 ----- 500g
重曹 ----- 大さじ1/2
水 ----- 2カップ
酢 ----- 1/4カップ

作り方

- 1 小麦粉と重曹を混ぜ、ふるいにかける。
- 2 水と酢をボウルに入れ、黒砂糖(粉)を溶かす。
- 3 ①に②を少しずつ加えながら、混ぜ合わせる。
- 4 ③を型に流し込んで蒸し器で蒸す。最初は強火で40分くらい、次に中火で10分くらい蒸す。竹くしを刺して、何も付いてこなければできあがり。

鹿兒島の冬

鹿兒島の正月

正月が近づくと、乾物屋は正月料理にかかせない焼えび、昆布、かつお節を求め人でにぎわっていました。地鶏をつぶし、刺身や煮物、混ぜすしや雑煮を作り、魚をおろして、さつま揚げやかまぼこ、昆布巻き、こが焼きなども作られました。1月7日に七歳の子どもの祝う「ななとこいずし」や、小正月には五穀豊穡を願って作る「ほだれ煮しめ」などの風習もありました。



かごしまお正月の味 さつま雑煮

特徴

雑煮といえば歴史や風土により全国各地それぞれの味があり、色々な食材が使われています。鹿兒島の雑煮は、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。

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
塩	-----	小さじ1
薄口しょうゆ	-----	小さじ1
酒	-----	大さじ1

作り方

- 1 鶏肉は、一口大に切り、塩、酒(分量外)少々をぶっしておく。
- 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 干しシイタケは水に漬けてもどし、軸を切る。
- 4 干しエビは一昼夜水につけてもどす。
- 5 豆もやしは、根を取り、さっと湯通しして5cm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、⑦のだしを少し器に取り、その中で洗う。
- 9 だし汁を調味し、⑧のもちとかまぼこを入れて温め、器に具をきれいに盛り、春菊をあしらった熱い汁をはる。



歴史

鹿兒島では、甘く煮たキンカンを古くからお正月料理に入れていたそうです。キンカンは果実にはめずらしくカルシウムも含まれ、またビタミンCが豊富なので風邪の予防にどうぞ。

生産量は全国2位!

キンカン漬け

材料

キンカン	-----	1kg	砂糖	-----	700g
------	-------	-----	----	-------	------

作り方

- 1 キンカンはよく洗い、竹ぐしで皮に穴をあけ、たっぷりの水にさらしてあくを抜く。(皮の薄い時は、短時間でよい)
- 2 ①のキンカンをザルにあげ、水から弱火で煮、煮立ったら煮こぼしてあくをとる。※キンカンの穴は十分にあげた方がふっくらと仕上がる。
- 3 鍋にキンカンを入れ、水をひたひたになるまで加え、弱火で煮る。キンカンに火が通ったら1/3量の砂糖を加えて少し煮つめ火を止める。20分おきくらいに砂糖を2~3回に分け加え、その都度鍋に火を入れ、ひと煮立ちさせる。
- 4 半日ほど置いてキンカンを取り出し、煮汁だけ少し煮詰めてキンカンをもどす。



ポイント

煮こぼす…材料を煮て、その煮汁を捨てること



薩摩の武士料理 豚骨

歴史

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。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、桜島大根やコンニャク、ゴボウ、ショウガと一緒にみそ味で軟らかくなるまで煮込みます。

材料(4人分)

豚骨(8切れ)	-----	500g
油	-----	大さじ2
焼酎	-----	1/2カップ
桜島大根	-----	500g
ニンジン	-----	120g
コンニャク(黒)	-----	150g
ショウガ	-----	1かけ
黒砂糖	-----	36g
みそ	-----	140g
インゲン	-----	20g

作り方

- 1 厚手の鍋に油を熱し豚骨をいため、焦げ目がついたら焼酎を回しかけ、アルコールを蒸発させる(熱湯をかけ、油抜きしてもよい)。
- 2 桜島大根は豚骨と同じような大きさに切る(約5cm角)。
- 3 ニンジン、コンニャクも大きめに切る。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。
- 4 ショウガの皮は厚めにむき、とっておく。皮をむいたショウガは針しょうがにする。
- 5 ①にひたひたになるまで水を入れ、ショウガの皮を加え、あくを取りながら1時間くらい煮る。

6 ⑤の鍋に大根を入れ、水をひたひたになるくらいまで足して大根に竹くしが通るくらいに煮る。ニンジン、大根を入れ黒砂糖とみその半量を入れて約30分間煮る。

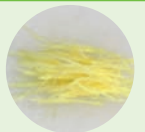
7 ⑥に残りの黒砂糖とみそを加え、さらに約30分間弱火でじっくりと煮込んで味を調える。

8 ⑦を器に盛りつけ、ゆがいたインゲンを添え、針しょうが盛る。※圧力鍋を使うと時間を短縮できる。大根は普通の大根でもよい。

ポイント

針しょうがとは…

薄切りにしたショウガを少しずつずらして並べ重ね、端から針のように細かく切る方法



もちとイモでボリュームたっぷりおやつ からいもんねったぼ

歴史

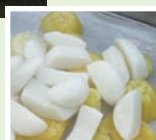
「からいもんねったぼ」は年末のもちつきの時に、蒸したさつまいもと一緒につき混ぜ、丸めてきな粉をまぶしたり、あずきあんをかけたたりしてお茶うけとして食べていました。地域によっては「からいもち」「ひっさやげ」「としかさ」とも呼ばれています。

材料

サツマイモ	-----	600g
もち	-----	400g
きな粉	-----	50g
砂糖	-----	50g
塩	-----	少々

作り方

- 1 サツマイモは皮をむき、乱切りにして水にさらし、あく抜きした後、約15分蒸す。
- 2 ①の上にもちを載せて、もちが軟らかくなるまで蒸す。
- 3 ②をすり鉢に移し、すりこぎでつく。



4 きな粉に砂糖、塩を混ぜておく。

5 適度な大きさに丸めて4のきな粉をまぶす。

ポイント

さつまいもはイモ類の中で、ビタミンCが一番多く含みます。しかもその中のビタミンCはでんぷんに包まれているので加熱してもわれにくく90%も残ります。



さつまの古くからの祝い膳 しゅんかん

歴史

中国から伝わった精進料理である普茶料理(食作法)に旬の根菜の煮物などを盛り合わせた「筍羹(しゅんかん)」があります。

鹿兒島の「しゅんかん」は「筍羹」「春羹」「春筍」「筍寒」など、いろいろな呼び方があります。いずれにしても昔、貴重であった筍をおもてなし料理、お祝い料理とした煮しめ料理です。鹿兒島の「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。

材料(4人分)

豚三枚肉	300 g
ゴボウ	100 g
桜島大根	400 g
ニンジン	200 g
タケノコ	150 g
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、柔らかくするため)。
- 3 ゴボウは皮をむいて、5cmの長さになり切り(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5cmの長さ、2cmの厚さの直方体に切って面とりし、桜島大根は下ゆですておく。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等分に切り切って鍋にもどす。残りの薄口しょうゆ、昆布、油揚げを加えて落としふたをし、中火でゆっくりと煮詰める。
- 9 野菜と肉と一緒に器に彩りよく盛る。

ポイント

下ゆで…調理にかかる前に材料を一度ゆでてアクや余分な脂をぬいたり、味をしみこませやすくすること。

MEMO 知っておきたい! 食品の保存方法

冷蔵 ※自宅下処理した場合

冷蔵庫は外の気温や開閉数に応じて、庫内温度を調節しましょう。

- 魚** うろこ・エラ・内臓を取り除き、よく洗う。腐敗防止のために水気を取ってキッチンペーパーを巻き、ラップして冷蔵庫で保存
- 肉** ラップで使用分ずつきっちり包み、さらに密閉容器などに入れる(空気に触れると酸化し風味を損ない、雑菌等の繁殖を促すため)
- 卵** 丸い方を上にして保存

冷凍 ※自宅下処理した場合

冷凍庫は、すき間なく詰める方がドアの開閉時の庫内の温度変動が少なくなります。薄く平らに広げてラップし、アルミやステンレス製の小さめのバットなどを利用して早く冷凍することができます。

- 魚** 下処理を済ませて水分をよくふき取る。空気が入らないようにラップに包み、フリーザーバックに入れて冷凍庫へ。
※解凍…冷蔵庫で自然解凍
※調理するときは凍ったままグリルできる。
※保存の目安…2～3週間
- 肉** 一回分ずつ空気が入らないようにラップに包む。傷みやすいひき肉は、ハンバーグの具や鶏そぼろなど作っておくと便利
※解凍…冷蔵庫にて自然解凍
※保存の目安…2～3週間

野菜室

葉物(春菊、小松菜ホウレン草など)

水分を与えた方がいいので、湿らせた新聞紙などに包み、ポリ袋に入れ、立てて野菜室へ

キュウリ・ブロッコリー・ナス・キャベツなど

水分を与えない方がいいので、水滴をふき取り、ラップや新聞紙に包み、ポリ袋に入れて野菜室へ

トマト

へたを下にむけ、重ならないようにして野菜室へ

きのこ類

黒ずみ予防にひだのある白いほうを上にする。水分はうま味を逃がすので、洗わずにしっかりラップして野菜室へ

冷暗所

カボチャ

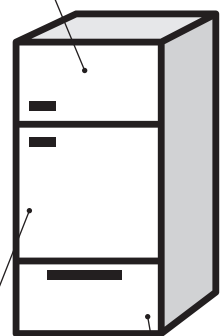
丸ごと1個のまま冷暗所へ。カットしてある場合は、種とわたを取り除きラップで包み野菜室へ

イモ類

冷蔵しなくてもよい野菜なので冷暗所にて保存

冷凍室

冷凍食品(長期保存)



冷蔵室

すぐに食べるもの
凍らせたくないもの

野菜室

低温や乾燥をきらう野菜や果物

新温度帯(チルド室)

魚介類

冷蔵小物室

小さくてまぎれやすいミニパック食品