



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」（鹿兒島弁でガネ）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。