



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、ショウガを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。

