

酢がめちゃんと食改さんのおすすめ

郷土の食材を使ったレシピ

おうちで
つくろう!!



食育推進キャラクター 酢がめちゃん

平成27年に食改さん（霧島市食生活改善推進員）にご協力
 いただいて作成した「きりしまの郷土料理・行事食レシピ集」
 の第2弾、郷土料理や家庭料理のレシピです。霧島の旬の食材、
 郷土料理を知り、食卓に取り入れてみましょう。



※食改さん（霧島市食生活改善推進員）は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通した健康づくりのお手伝いをされています。

大根めし

| 材料 | 分量 (4人分) |
|-------|----------|
| 米 | 320g |
| 干し椎茸 | 4枚 |
| 大根 | 500g |
| 油揚げ | 20g |
| もみのり | 少々 |
| 【だし汁】 | |
| ・水 | 300cc |
| ・だし昆布 | 15g |
| ・かつお節 | 5g |
| 塩 | ひとつまみ |
| 醤油 | 大さじ2 |
| 酒 | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |



大根（溝辺）

大根は春の七草の1つ「すずしろ」とも知られ日本人にとって昔からなじみの深い野菜です。生・加熱・漬物など様々な料理に利用することが出来ます。

七草ずし（七草がゆ）

| 材料 | 分量 (4人分) |
|---------|----------|
| 【だし汁】 | 600cc |
| ・だし昆布 | 7cm |
| ・かつお節 | 20g |
| 米 | 1合 |
| 大根 | 140g |
| 人参 | 40g |
| 里芋 | 80g |
| ごぼう | 40g |
| 七草（せり他） | 100g |
| 餅 | 2個 |
| 塩 | 小さじ2/3 |
| 薄口醤油 | 大さじ1・1/3 |



七草がゆ

「七とこいのずし」とも言われ、正月7日に作る雑炊。一年間の邪気を除き万病を防ぐと言われ、子どもが7歳になると、神社参り後、親族や知人宅を七軒訪問して七草がゆをもらい食べる習わしがあります。

★米1合＝約150g

作り方

- ①米を洗い、ザルにあげておく。
- ②干し椎茸は水で戻し、汁はだし汁として使う。
- ③大根は千切りにし、透明になるまで茹でて水気を切る。
- ④だしを取り、椎茸のもじ汁と合わせて360ccにする。
- ⑤米に④と大根、油揚げ、椎茸を千切りにしたものを入れ、調味料を加えて炊く。
- ⑥盛り付け時にもみのりを散らす。

作り方

- ①だし汁（600cc）に、洗った米と野菜を食べやすい大きさに切ったものを一緒に中火にかけ、しばらく炊く。
- ②①が柔らかくなったら、塩と薄口醤油を加えて味を整え、餅を入れてすぐ火を止める。蓋をして餅が柔らかくなるまでしばらくおき、最後に七草を加える。

主食

豚飯（バーハン）

| 材料 | 分量 (4人分) |
|--------|----------|
| もち米 | 300g |
| うるち米 | 30g |
| 豚肉 | 40g |
| 人参 | 50g |
| たけのこ | 50g |
| 薄口醤油 | 小さじ2 |
| A 濃口醤油 | 小さじ2 |
| L 砂糖 | 大さじ1 |
| ねぎ | 適宜 |
| 生姜 | 少々 |
| ゆで落花生 | 適量 |
| 白ごま | 適宜 |

「豚飯（バーハン）のいわれ」

その昔、種子島から黒砂糖や豚肉が陸揚げされていた隼人町の市が、発祥の地と言われており、豚肉や野菜を炒めて、もち米と蒸して作り薩摩藩のお殿様へ献上した事が由来とされています。

- ★「適量」… ちょうど良い量を必ず入れること。
 「適宜」… 必要であれば入れること。

作り方

- ①もち米は洗って、しばらく水につけておく。うるち米は洗ってザルにあげておく。
- ②もち米とうるち米を混ぜ、蒸し器で20分蒸す。
- ③生姜は粗みじん切りにする。豚肉は1cm角に切る。
- ④蒸している間にフライパンに油を熱し、生姜、豚肉、人参、たけのこを炒めAの調味料を入れてすぐ火からおろす。
- ⑤20分程蒸したもち米をボールに移して、④とゆで落花生を混ぜ蒸し器で再度20分蒸す。
- ⑥蒸し終わって器に盛る時、ねぎを混ぜてごまを散らす。

