

きんかん豆腐の煮つけ

材料	分量 (4人分)
木綿豆腐	1・1/2丁
干しきくらげ	3枚
塩	小さじ1/3
揚げ油	
干し椎茸	5~6枚
椎茸もどし汁	250cc
濃口醤油	大さじ1弱
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1
塩	少々

きんかん豆腐
お盆に先祖の霊を心をこめてお迎えする精進料理の1つです。豆腐団子を金柑のように丸く、色よく揚げてだし汁で煮ます。



夏

作り方

- 豆腐は、熱湯をくぐらせてきれいな布巾に包み絞り水気を切っておく。干しきくらげは、水でもどし、細い千切りにする。
- 豆腐をすり鉢でよくすり、きくらげ、塩を入れ、金柑位の大きさに丸めて、からりと揚げる。
- 干し椎茸を水でもどす。(もどし汁はだし汁として使う)
- 鍋に椎茸のもどし汁、Aの調味料、②③を入れて煮る。
*彩りとして塩茹でしたオクラやインゲン添える

黒酢黒豚

材料	分量 (4人分)
豚ロースブロック	300g
塩	小さじ1/4
砂糖	ひとつまみ
酒	大さじ1
卵	1個
片栗粉	適量
揚げ油	
玉ねぎ	1/4個
ピーマン	2個
パプリカ	1個
黒酢	100cc
水	50cc
黒砂糖	50g
酒	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
醤油	大さじ1・1/2
片栗粉	大さじ1

黒酢(福山)
江戸時代から同じ製法を守って造られる鹿児島弁でアマンと言われる黒酢。薩摩焼等の壺の中で、蒸し米と麹、天然の湧き水だけを原料に、1年から3年じっくり発酵・熟成して出来上がります。



作り方

- 豚肉は一口大に切り、塩小さじ1/4、砂糖ひとつまみ、酒大さじ1をもみ込み10分おく。
- 玉ねぎはくし型、ピーマン、パプリカは乱切りにする。
- ①に卵を加え、片栗粉をまぶし油で揚げる。
- 玉ねぎ、ピーマン、パプリカは油で炒め、Aの調味料を加え中火にかける。とろみがついてきたら、豚肉を入れあんを全体にからめる。

夏野菜と鶏肉の味噌炒め

材料	分量 (4人分)
鶏もも肉	1枚
ピーマン	3個
生椎茸	6枚
なす	3本
厚揚げ	2枚
豆板醤	適宜
味噌	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2

ピーマン
ピーマンは、トマトの5倍のビタミンCを含み、免疫力を高めるカロテンは、油で炒めると吸収率が上がります。肉のたんぱく質と組み合わせると疲労回復にも効果的です。



夏

作り方

- なす、ピーマン、厚揚げを一口大に切る。鶏肉も、一口大に切る。
- 鶏肉を炒め、火が通ったら取り出し、厚揚げは、焼き色がつく位炒めて皿に取り出しておく。
- なす、ピーマン、生椎茸を油で炒め、火が通ったら鶏肉と厚揚げをフライパンに戻して、合わせ炒める。
- Aの調味料を混ぜ合わせ、③に加えてさらに炒める。調味料が絡み、照りが出てきたら火を止める。

豚味噌

材料	分量 (作りやすい量)
豚小間切れ	150g
たまねぎ	中1個
ニンニク	1かけ
すりおろし生姜	小さじ1
酒	大さじ1
A みりん	大さじ1
小麦味噌	120g
砂糖(黒砂糖)	大さじ5

豚味噌
麦味噌に豚肉と黒砂糖を合わせて作る、鹿児島島の家庭では馴染み深い定番のおかず味噌で、ご飯のお供や様々な料理に活用されます。



作り方

- 豚肉は細かく、玉ねぎは薄切りにし、ニンニクはすりおろす。
- 油を入れずに豚肉を炒め、豚の脂が出てきたら、玉ねぎ、生姜、ニンニクを加え炒める。
- 玉ねぎがしんなりしてきたら、Aの調味料を加えて混ぜながらよく炒める。
- まんべんなくAの調味料が混ざったら砂糖を加え、まとまりになる位まで炒め、混ぜ合わせる。
*ナッツ、ねぎを入れても良い。*切った野菜と豚味噌で野菜炒めをしたり、ピンに詰めて保存食に。

ごぼうサラダ

材料	分量 (4人分)
ごぼう	40g
大根	40g
きゅうり	40g
人参	10g
低脂肪チーズ	2枚
マヨネーズ	大さじ1
醤油	小さじ1
A 酢	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
塩	少々



ごぼう(国分・福山・霧島)

食物繊維の他に「マグネシウム・カリウム・カルシウム」を多く含んでおり、女性にお薦めの食材です。

作り方

- ごぼうは包丁の背で皮をそぎ、千切りにして酢を加えて茹でる。
- 人参も千切りにし茹でる。
- 大根、きゅうりも千切りにする。
- チーズも千切りにする。
- Aの調味料を混ぜて①~④を加えて混ぜ合わせる。

こさん竹のおかか煮

材料	分量 (作りやすい量)
こさん竹	600g
薄口醤油	50cc
A 濃口醤油	50cc
かつお節(なまぶし)	50g



こさん竹

アクが少なく柔らかく料理しやすいので。

作り方

- かつお節は削り、粗くすりつぶす。
- こさん竹は皮をむき、縦半分に割り3cmの長さに切る。
- 鍋に①、②を入れ、ひたひたになるまで水を加え煮る。
- 煮えたらAの調味料を加え、落とし蓋をして味を含ませる。

茶葉のふりかけ

材料	分量 (4人分)
茶がら	2~3回分
白ごま	大さじ3~5
かつお節	1/2バック
醤油	大さじ1~2
A みりん	小さじ1
砂糖	大さじ1/2



お茶(清辺・牧園・霧島)

「豊かな香り、コクのある味、すっきりとした水色」が霧島茶の特徴です

作り方

- フライパンで茶がらを炒め香ばしい匂いがしたら弱火にする。
- 白ごま、かつお節を入れ、Aの調味料は炒めながら調整する。
- 水分をとばし、パラパラになったら出来上がり。
*桜エビや白子干しを加えてもよい。



霧島茶キャラクター 茶ノミコトくん

押し大豆のきんぴら

材料	分量 (4人分)
椎茸	60g
押し大豆	50g
人参	50g
ごぼう	50g
こんにやく	40g
ベーコン	2枚
だし汁	300cc
A 醤油	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1・1/2
ごま油	大さじ1
いりごま	少々



押し大豆

大豆を柔らかくするために、半日ほど水に浸してから水を切って、機械で潰して天日乾燥させたものです。潰してあるので10分位で煮え、手軽に大豆料理をつくれます。

作り方

- 椎茸・人参・こんにやく・ベーコンは千切り、ごぼうは、ささがきにして水にさらす。こんにやくは、湯通ししておく。押し大豆は30分水につける。
- 鍋にごま油をひいて材料を入れ炒め、Aを入れ汁が無くなるまで煮込む。
- 皿に盛り、炒りごまをふる。

ニラの漬け物

材料	分量 (作りやすい量)
ニラ	30g
きゅうり	80g
人参	50g
さきいか	10g
塩ふき昆布	1/2袋



ニラ

ニラは、生だとニラ特有の臭みがありますが、加熱すると刺激臭は和らぎます。

作り方

- ニラは3cmの長さに切る。
- 人参、きゅうりは2~4cmの千切りにする。
- さきいか、塩ふき昆布は小さく切る。
- ①~③を全部混ぜ合わせる。

ピーナッツ豆腐(落花生豆腐)

材料	分量 (4人分)
落花生	60g
くず粉	50g
水	500cc
たれ	
梅干し	2個
醤油	大さじ2
A みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1



落花生

梅肉たれでさっぱりと食べられます。鹿児島弁では落花生を「だっきしょ」と呼びます。

*くず粉の代用品として片栗粉でも可。

作り方

- 落花生は前日より水につけ渋皮をとり、よくつぶす。
- ①に水を加えてしぼり、白い液をつくりくず粉を入れてとがす。火にかけて絶えず混ぜる。沸騰したら15分程練り混ぜ、水でぬらした流し箱で固める。
- 梅肉は裏ごしにかけ、Aの調味料を加えて少し練り、たれを作り豆腐にかける。