

### きびなごとおからの味噌汁

材料	分量 (4人分)
きびなご	120g
おから	120g
小ねぎ	少々
だし汁 (煮干し)	600cc
味噌	大さじ 2

★煮干し：20g



作り方

- ①きびなごは、頭と腹わたを除き塩水で洗う。
- ②鍋にだし汁、おからを入れ、沸騰直前にきびなごを入れて弱火で4分程煮る。味噌を溶き入れ、火を止め、小口切りしたねぎを散らす。

### ヘチマのソーメン汁

材料	分量 (4人分)
ヘチマ	200g
ソーメン	60g
ニラ	少々
だし汁 (煮干し)	600cc
薄口醤油	大さじ 2



作り方

- ①ソーメンは固めに茹でておく。ヘチマは皮をむき、縦半分になり、斜め薄切りにする。
- ②煮干しでだしをとる。ヘチマを加えて煮る。火が通ったら、薄口醤油、ソーメンを加えて煮る。

### 芋ようかん

材料	分量 (4人分)
さつま芋	300g
牛乳	400cc
粉寒天	6g
砂糖	30~50g
塩	少々



秋

作り方

- ①さつま芋は、皮をむき乱切りにして茹で、裏ごしする。
- ②鍋に、牛乳と粉寒天を入れて火にかけ、混ぜながら煮て溶かし、火を止め、①のさつま芋と砂糖と塩を加え、よく混ぜる。
- ③水でぬらした型に流し入れ、冷し固める。
- ④食べやすい大きさに切りわけらる。

### ももプリン

材料	分量 (4人分)
粉ゼラチン	10g
水	50cc
もも (正味)	300g
牛乳	200cc
砂糖	30g



朝日もも(単人)  
露地栽培のももとしては、日本で一番早い出荷となります。

作り方

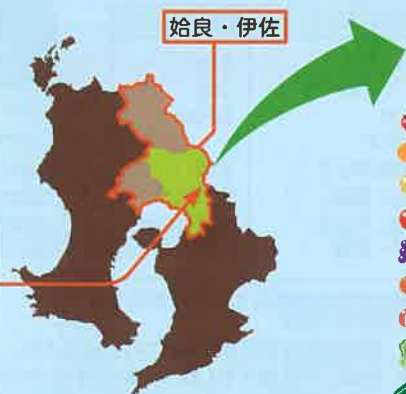
- ①粉ゼラチンは50ccの水に入れてふやかす。
- ②ももと牛乳をあわせてミキサーにかける。
- ③②を鍋に移し、砂糖を加えて加熱し、砂糖が溶けたら①を加える。(沸騰させない)
- ④③をボウルに移し氷水にあて、ヨーグルト位の固さになったら器に移し冷蔵庫でさらに冷やす。

## きりしまの旬の食材を食卓に！



鹿児島県では、生産量が全国トップクラス、市場からの評価が高いなど、本県を代表する農畜産物を「かごしまブランド」産品として指定し、PRしています。

### 霧島市農産物まるわかりマップ



▲食レシピサイト▲



▲レシピ集▲

※この資料は農林水産省「食料産業・6次産業化交付金」を受けて作成しました