

鹿児島島の旬を堪能する



# 地産地消 レシピ

太陽の恵みをたっぷり浴びて育った鹿児島産の野菜はビタミン、ミネラルが豊富で全国的にも誇れるものばかり。旬の食材を食卓で活用しましょう。

## 地産地消 春

南国鹿児島、春の味覚を一足先にいただきます！

黄色がかったものが新鮮。  
緑色のものはあくが強い

切り口の断面が白いものが良い



独特の食感が癖になる春の味覚

## タケノコ

カリウム、マンガンなどのミネラルが豊富。さらに食物繊維も多く含みます。

●旬 11月上旬～4月

●主な産地 郡山地域

### ●保存方法

「えぐみ」は一晩で増えるので、すぐにゆでてアク抜きを。その後は水に漬けた状態で冷蔵庫に保存。1週間ほどで使い切りましょう。

地産地消レシピ

タケノコを使ったレシピ

目安  
10分

ご飯にもお酒にも合う、簡単スピードメニュー

## たけのことわかめの酢みそ和え



### 材料 (4人分)

タケノコ…………… 200g  
生わかめ…………… 100g  
┌ 砂糖…………… 大さじ1 1/2  
A 酢…………… 大さじ1  
└ みそ…………… 40g  
だし汁…………… 30cc  
サンショウの葉…… 4枚

### ポイント

先端から2/3ほどの軟らかい部位を使うとおいしくできます

## 食育MEMO



### ビワ

旬：4月中旬～5月中旬  
主な産地：桜島・谷山地域

甘酸っぱくて軟らかいオレンジ色の果肉は、カロテンを豊富に含みます。葉はクエン酸、リンゴ酸、タンニンなどの成分を含み、昔からせき止めなどの薬としても利用されています。

### 【作り方】

- 1 タケノコは、ゆでたものを食べやすい大きさに薄切りし、生わかめは熱湯にさっとくぐらせ食べやすい大きさに切る。
- 2 Aを合わせ①をあえる。
- 3 器に盛り付け、サンショウの葉を添える（サンショウの葉がない場合は添えなくてもよい）。

目安  
30分

## 懐かしい母の味 たけのこ と 乾物の煮物

### 材料 (4人分)

タケノコ…………… 240g  
 干しシイタケ…………… 30g (小4枚)  
 切り干し大根…………… 40g  
 野菜昆布(乾)…………… 50g  
 だし汁…………… 600cc

A 砂糖…………… 大さじ2 ½弱  
 みりん…………… 大さじ1  
 薄口しょうゆ…………… 大さじ1  
 濃口しょうゆ…………… 大さじ1  
 酒…………… 大さじ1  
 塩…………… 小さじ1

### 【作り方】

- 1 干しシイタケ、切り干し大根は、それぞれ水でもどして適当な大きさに切る。
- 2 野菜昆布は水でもどした後、結んでから適当な大きさに切る。
- 3 タケノコはゆでてから、他の野菜類と大きさをそろえて切る。
- 4 鍋にだし汁とAを入れ火にかけ、①～③を加えて汁が少なくなるまで煮る。



### ポイント

干物は生野菜よりも水分を吸収するため、だし汁を多めにして煮ます。煮汁に漬けておくとよりおいしくなります。

いつもの煮物が衣をまわって大変身!

目安  
15分

## たけのこ (含め煮) のフライ



### 材料 (4人分)

タケノコ(含め煮)… 600g  
 小麦粉…………… 40g  
 卵…………… 1個  
 パン粉…………… 120g  
 揚げ油…………… 適量  
 〈付け合わせ〉  
 サラダ菜…………… 40g  
 ミニトマト…………… 8個  
 レモン…………… 40g

### 【作り方】

- 1 タケノコの含め煮の汁気を切り、小麦粉、とき卵、パン粉の順で衣を付ける。
- 2 油鍋を火にかけ、160度くらいの温度で様子を見ながら揚げる。

## 目安 30分 たけのこの含め煮

### 材料 (4人分)

ゆでタケノコ…………… 600g  
 だし汁…………… 500cc  
 A 薄口しょうゆ…………… 大さじ1  
 塩…………… 小さじ1弱  
 砂糖…………… 大さじ1  
 みりん…………… 大さじ1  
 酒…………… 大さじ1

### 【作り方】

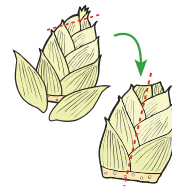
- 1 鍋に、食べやすい大きさに切ったゆでタケノコを入れ、だし汁とAを入れて煮る。
- 2 煮汁が半分くらいになるまで煮たら、火を止めそのまま置き、味を含ませる。

## 食育MEMO

### タケノコ (孟宗竹) の保存方法

#### ●アク抜き

① 外側の皮を2~3枚むいてから先を斜めに切り落とし、皮に縦に1本切れ目を入れる



② たっぶりの水に鍋の水が濁る程度の米ぬか (1~2カップくらい) と赤唐辛子を丸ごと1~2本入れ、皮ごと煮る

③ 竹串がスッと刺さるくらい柔らかになったら、ゆで汁に漬けたまま冷ます

④ 完全に冷ましてからゆで汁を捨て、皮をむき水洗いする

⑤ ④を新しい水にさらし冷蔵庫で保存する (時々水を替えながら早目に使いきりましょう)

(ポイント) 米ぬかが手に入らない場合は、米のとき汁でゆでてよい

#### ●長期保存方法

▶ 冷凍保存 アク抜きしたタケノコを、煮物用、ちらしずし用など用途に合わせた大きさに切り、袋に入れ冷凍庫へ

(使用時) 凍ったまま調理OK

(ポイント) なるべく平らにならしておくと、使う時取り出しやすくなります

#### ▶ 乾燥保存

① アク抜きしたタケノコを軽く水洗いし、1cm幅くらいの千切りにする

② 重ならないよう、網やザルなどに広げ天日に干す ※夜は室内へ

(切り方や太さ、天候によって乾燥にかかる日数は異なるが、目安は晴天で2~3日)

③ 水分が抜けカラカラに干しあがったら、瓶や袋に入れて保存する (常温可)

(使用時) 一晩ほど水に漬けて、もどす

(ポイント) 硬さが気になる時は水でもどしたものを手でもんだり、10分ほどゆでると柔らかくなります



つや・弾力があり、表面にうっすらと産毛が付いているものが良い

さやから出すとすぐ硬くなるので注意

いつでも上々！  
さが空に向かって伸びる

## ソラマメ

たんばく質や糖質のほか、ミネラルやビタミンもバランスよく含み、栄養価が高い食材です。

●旬 3月中旬～4月

●主な産地 喜入地域



●保存方法

さやから出さずに保存。すぐには使わないときは、実を取り出し硬めにゆでて冷凍保存しましょう。



目安

15分 春の味覚のハーモニー

## ソラマメとスイートコーンのポタージュ

【作り方】

- 鍋にバターを入れ、スライスしたタマネギを炒め、ソラマメ、スイートコーン、刻んだ葉ネギを加え、すべての野菜に火が通るまで炒める。
- ①に水と固形コンソメを加え、具が軟らかくなるまで煮込む。
- ②をミキサーで粒がなくなるまで攪拌（かくはん）し、裏ごしして鍋に戻す。
- 再び火にかけ、牛乳、生クリームを加え、塩・コショウで味をととのえる。
- 器に盛り付け、ソラマメとスイートコーンを飾る。

ポイント

ミキサーで攪拌（かくはん）してからこすことで、より口当たり良く滑らかになります。

材料（4人分）

ソラマメ……………	200g	生クリーム………	200cc
スイートコーン…	200g	バター……………	30g
タマネギ……………	50g	塩・コショウ…	少々
葉ネギ……………	4本		
水……………	400cc		
固形コンソメ…	1個		
牛乳……………	400cc		

目安

25分

鹿児島の食材でフレンチはいかが？

## ソラマメのフラン

材料（4人分）

ソラマメ……………	80g	A	卵……………	1個
タマネギ……………	1/4個		生クリーム…	100cc
ベーコン……………	40g		牛乳……………	100cc
バター……………	15g		塩・コショウ…	少々
塩・コショウ……	少々		ナツメグ………	適量

ピザ用ミックスチーズ…………… 40g

（チーズは好みの種類・分量で調理してよい）

【作り方】

- タマネギはスライス、ベーコンは一口大、ソラマメはさやから出し、さらに皮をむいておく。
- フライパンにバターを入れ、タマネギ、ベーコン、ソラマメの順に加えて炒める。塩・コショウで軽く味を付ける。
- Aをボールで混ぜ合わせる。
- グラタン皿に②を盛り③を流し入れ、チーズを散らして180度のオーブンで約15分焼く。



## 食育MEMO



### スイートコーン

旬：5月中旬～6月中旬

主な産地：喜入地域

太陽がよく似合うスイートコーン。しかし、高温の環境では鮮度や糖度が落ちてしまいます。そこで、生産者は夜明け前4時ごろから収穫を始めるそう。

選ぶ際には、ひげが茶色でふさふさとボリューム感があり、外皮がみずみずしい緑色のものがお勧めです。



「茶いっぺ」鹿児島人のおもてなしの心

## お茶

不発酵茶の代表である「緑茶」は、ビタミン系の栄養素を多く含みます。春から初夏にかけて出回る一番茶はうま味や香り成分に優れ、夏以降に摘み取られる葉にはカテキンがより多く含まれています。

●旬 4月中旬～5月上旬（一番茶）

●主な産地 松元地域

### ●保存方法

湿気・熱・光を防ぐ、気密性の高い容器で涼しい場所に保存。特に冷蔵庫に保存する場合は、においを吸収してしまうので密封しましょう。

目安  
40分

## 茶葉ごと食べられる、もちもちご飯 茶葉入り炊き込みご飯

材料（4人分）

うるち米…………… 2カップ	生シイタケ…………… 40g
もち米…………… 1カップ	キノサヤ…………… 15g
水出し茶…………… 300cc(茶葉15g)	だし汁…………… 400cc
蒸し茶葉…………… 40g	酒…………… 大さじ1½
鶏もも肉…………… 80g	A 薄口しょうゆ 大さじ3
ゴボウ…………… 30g	塩…………… 小さじ1
ニンジン…………… 40g	

【作り方】

- うるち米、もち米を混ぜて洗い、水気を切ってから水出し茶（右記参照）に漬けておく。
- 蒸し茶葉（右記参照）は軽く刻み、ゴボウはささがき、鶏肉・ニンジン・生シイタケは食べやすい大きさに切っておく。
- キノサヤは沸騰した湯に塩（分量外）を入れサッとゆで、千切りにしておく。
- 炊飯器に①②とだし汁、Aを入れよくかき混ぜ、炊く。
- 炊き上がったごはんを器に盛り③を上にする。



### 【蒸し茶葉の作り方】

茶葉に水（大さじ2）をふり、ラップをかけて電子レンジで2分程度温め茶の葉を開かせる



### 【水出し茶の作り方】

300ccの水に15gの茶葉を入れ一晩漬けておく



口のなかでふんわり  
お茶の香りたつ、上品な一品

目安  
20分

## お茶出し温泉卵

【作り方】

- 鍋に卵がかかるくらいの湯を沸かす。その中にお玉を使ってそっと卵を入れて蓋をし、そのまま15分間置いて温泉卵を作る（冬の寒い時期は、保温性のある容器に入れ長めにつける）。
- 三つ葉は軽くゆでて、結び三つ葉にする。
- 鍋にだし汁を入れて火にかけ、Aを加えて味をととのえる。
- 濃い目のお茶（下記参照）を準備し、③に混ぜたら火を止める。
- 器に温泉卵をそっと割り入れ、④を張り、②を飾る。



材料（4人分）

卵(温泉卵)…………… 4個
三つ葉…………… 10g
だし汁…………… 200cc
酒…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1
A 薄口しょうゆ…………… 大さじ1½
砂糖…………… 小さじ2
塩…………… 少々
濃い目のお茶…………… 200cc(茶葉20g)

### 【濃い目のお茶の作り方】

- 200ccのお湯（80℃程度）に茶葉を入れよく蒸らす。
- 色・香りがしっかり出たら茶葉を取り出す。



## 食育MEMO

おいしいお茶の入れ方

①茶碗にお湯を8分目ほど入れて冷ます。  
※1人分の湯量（上茶は70℃で60ml、並は90℃で90ml）



②お茶の葉を急須に入れます。  
※5人で10g（家庭にある大さじ2杯分）



③①を急須に注いで60秒ほど（深むし茶は30秒）お茶が浸出するのを待ちます。



④お茶をつく分量は均等に、濃淡のないように回しつぎ、最後の一滴まで絞り切りましょう。  
※おいしく味わえる温度は50～65℃位



2杯目はお湯を入れてから10秒ほど待ちます。

## 地産地消 夏

暑さ厳しい鹿児島島の夏！  
太陽のパワーを蓄えた地元の旬野菜を食べて元気はつらつ

イボがしっかりしていてツヤがあり、弾力があるものが良い



独特の苦味が食欲を高め、  
夏バテを防ぐ

### ニガウリ

加熱しても壊れにくいビタミンCを豊富に含み、独特の苦味成分には食欲を高め、夏バテを防ぐ効果があります。

- 旬 6月下旬～8月下旬
- 主な産地 吉田・郡山地域

●保存方法  
種とわたを取り除き、水気をよく拭き取ってから新聞紙に包んで冷蔵庫へ。サッと硬めに塩ゆでするが、軽く炒めてから冷凍保存しても良いでしょう。

目安  
30分

### 美肌づくりを助ける保存食 にがうりの佃煮

材料 (4人分)

ニガウリ…………… 500g  
しらす干し…………… 50g  
落花生(煎り)…………… 50g  
ニンニク…………… 20g  
ショウガ…………… 20g  
唐辛子…………… 1本  
油…………… 大さじ1  
砂糖…………… 250g  
みりん…………… 大さじ3  
濃口しょうゆ…………… 100cc  
酢…………… 大さじ3  
ごま油…………… 大さじ1

【作り方】

- 1 ニガウリは縦半分になり、種を取って薄切りにする。
- 2 落花生は刻んでおく。ニンニク、ショウガはみじん切りにする。唐辛子は種を取り細かく刻んでおく。
- 3 油でニンニク、ショウガを炒めたフライパンにニガウリ、しらす干し、落花生、唐辛子を加える。火が通ったらAを加え煮汁がなくなるまで炒め、最後にごま油をまわし入れ風味を出す。



地産地消レシピ

ニガウリを使ったレシピ



目安  
15分

### 大地の恵みで元気もりもり 夏野菜のみそ炒め

材料 (4人分)

ニガウリ…………… 250g  
ナス…………… 280g  
ピーマン…………… 60g  
ニンジン…………… 50g  
ニンニク…………… 20g  
ショウガ…………… 20g  
油…………… 大さじ1

A 砂糖……………大さじ1 ½  
濃口しょうゆ……………大さじ1 ½  
みそ…………… 大さじ2

アレンジ 豚肉や鶏肉を入れても  
おいしいですよ。

【作り方】

- 1 ニガウリは縦半分になり、種を取って5mm厚さに切り、熱湯を通し、冷水に取る。
- 2 ナスはヘタを切り取って縦半分になり1cm厚さの斜め切りにし水にさらす。
- 3 ピーマンは種を取り、縦6つに切る。
- 4 ニンジンは皮をむき、縦半分になり5mm厚さの斜め切りにする。
- 5 ニンニクとショウガは皮をむき薄くスライスする。
- 6 鍋に油を熱し、ニンニク、ショウガ、ニンジン、ナスを炒め、柔らかくなったらニガウリ、ピーマンを加えてAで調味する。

表面が粉を吹いたようになっているのが完熟のサイン



冷暗所保存で冬までもつのがウリ！

## 冬瓜 (トウガン)

余分なナトリウムを排出する、カリウムを多く含みます。

手に持って、ずっしりと重いものが良い

旬 6月～8月

主な産地 喜入地域

### 保存方法

冷暗所で長期保存可。カットしたものはラップで包み、冷蔵庫で保存しましょう。

目安  
20分

宝石のような輝き

## 翡翠 (ひすい) 冬瓜の 海老そばろあん



### 材料 (4人分)

トウガン…… 320g  
塩……… 少々  
重曹……… 5g  
エビ……… 5～6匹  
だし汁…… 400cc  
みりん…… 60cc  
A 薄口しょうゆ …… 大さじ2  
塩……… 小さじ1/4  
だし汁…… 200cc  
みりん…… 大さじ1  
B 薄口しょうゆ …… 大さじ1  
片栗粉…… 大さじ1  
水……… 大さじ1  
木の芽……… 4枚

### 【作り方】

- トウガンは皮をこそげとり、皮目に塩、重曹の順にすり込み、適当な大きさに切ったら、硬めにゆでる(塩、重曹をつけすぎた場合は軽く水で洗い流してゆでる)。
- 鍋にAを入れひと煮立ちさせ、①をそつと入れ浸しておく。
- エビは皮をむいて背ワタを取り、細かく切つてから沸騰した湯に塩(分量外)を入れてゆがき、そばろを作る。
- Bを火にかけ沸騰したら、水溶性片栗粉でとろみをつけ、③を加えて海老そばろあんを作る。
- 器にトウガンを盛り海老そばろあんをかけ、木の芽を飾る(木の芽が無い場合は飾らなくても良い)。



目安  
10分

## さっぱり味の 夏バテ防止料理 冬瓜の なます



### 材料 (4人分)

トウガン……… 200g  
ニンジン……… 60g  
油揚げ……… 80g  
みりん……… 小さじ1  
A 濃口しょうゆ… 小さじ1  
砂糖……… 大さじ2  
酢……… 大さじ2 1/3  
B 塩……… 小さじ1/2弱  
薄口しょうゆ… 小さじ1/2  
だし汁……… 30cc

### 【作り方】

- トウガン、ニンジンは太めの千切りにし、それぞれ塩少々(分量外)で軽くもんで下味を付ける。
- 油揚げも他の材料と大きさをそろえて切り、フライパンで空炒りし、Aで下味を付ける。
- ①は一度水洗いし固く絞り、②を混ぜ合わせ、味を見ながらBであえる。

目安  
15分

## 冷たい物の食べすぎで疲れた夏の体に！ 冬瓜の中華スープ



### 材料 (4人分)

トウガン……… 160g  
ザーサイ……… 80g  
鶏もも肉……… 60g  
キクラゲ……… 2g  
油……… 小さじ2  
鶏ガラスープの素 …… 小さじ2  
湯……… 800cc  
酒……… 大さじ2  
A 塩……… 小さじ1/2  
B コショウ …… 少々  
ごま油(仕上げ用) …… 大さじ1

### 【作り方】

- トウガンとザーサイは薄切りに、鶏肉は細く切り、キクラゲは水にもどし千切りにする。
- 鍋に油をひき、鶏肉をしっかり炒め、トウガン、ザーサイ、キクラゲの順でさらに炒める。
- 鶏ガラスープの素を湯に溶かしガラスープを作り、②に入れ、Aで味をととのえ、最後にごま油を入れて仕上げる。

体がピンと張り、透明感があるものが良い



小さくてかわいいけれど栄養はたっぷり

## キビナゴ

温帯から熱帯海域に広く生息しているキビナゴ。日本では房総半島以南に分布し、「きびなごの刺し身」は鹿児島県の郷土料理の定番といえるほどなじみのある魚です。

体長7~8cmと小ぶりですが骨も細く、そのまま調理し丸ごと食べられるのでカルシウムがたっぷりとれます。

### ● 保存方法

身が軟らかく、鮮度も落ちやすいのでなるべく使い切れる分だけ購入するのがお勧め。保存する場合は、水気をしっかり拭き取りラップで包むが袋に入れ、冷蔵または冷凍する。できるだけ早めに使い切りましょう。



目安  
80分

おしゃれに栄養満点

## きびなごのエスカベッシュ

材料 (4人分)

キビナゴ…………… 16尾  
塩・コショウ… 少々  
小麦粉…………… 適量  
タマネギ…………… 1/2個  
黄パプリカ…………… 1/4個  
赤パプリカ…………… 1/4個  
ピーマン…………… 1/2個  
オリーブオイル…………… 大さじ1  
油(揚げ用)…………… 適量

〈マリネ液〉

オリーブオイル…………… 30cc  
ニンニク…………… 1片  
タカの爪…………… 1本  
酢…………… 200cc  
砂糖…………… 100g  
ローリエ…………… 1枚  
ローズマリー…………… 1本  
塩・コショウ…………… 適量

### 【作り方】

- 1 Aの材料でマリネ液を作る。  
鍋にオリーブオイルを入れニンニク、タカの爪を入れ弱火にかける。  
ニンニクに少し色が付き始めたら、酢・砂糖を入れ(あればローリエ・ローズマリーも一緒に加える)、砂糖が完全に溶けたら、塩・コショウで味をととのえ火を止める。
- 2 タマネギはスライス、パプリカとピーマンは長さをそろえて千切りにする。
- 3 キビナゴはキッチンペーパーで水分を良く取り、塩・コショウをふり、小麦粉をしっかり付ける。
- 4 ②の野菜をオリーブオイルで軽く炒め、③のキビナゴは油でカラッと揚げる。

**ポイント** 野菜をオリーブオイルで炒めすぎると野菜がしなしなになるので注意

- 5 ④の野菜とキビナゴをボールで混ぜ、熱いうちにマリネ液を入れて最低1時間は漬け込む。

## 食育MEMO

### マスターしよう 和風だし

材料(1.8ℓ分)

水…………… 2ℓ  
だし昆布…………… 40g  
削り節…………… 60g



- 1 昆布は乾いたふきんで表面を軽くふいて、切れ目を入れて水とともに鍋に入れ、10分ほどそのままおいて、弱火にかける。



- 2 沸騰する直前の気泡が出てきた状態で昆布を取り出し、削り節を一度に加える(アクが浮いてきたら取る)。



- 3 なべの周囲が沸騰してきたらすぐに火を消し、削り節が下に沈むまで静かに待つ。



- 4 ざるに固く絞ったふきんかペーパータオルを敷いてこす。  
※苦味が出るので絞らない。

とがっていて、触れると痛いぐらいのものが新鮮



紫色にムラがなく、つやと張りがあるものが良い

暑い夏はナスを食べてクールダウン

## ナス

紫色の皮に含まれているのはポリフェノールの一種であるナスニン。多く取るには、なるべく皮ごと食べましょう。

旬 6月～9月

主な産地 松元地域

### 保存方法

冷蔵庫では、冷気が当たるとしぼんだり種のまわりが茶色く変色しやすくなるので、新聞紙や穴の開いたポリ袋に入れ野菜室へ。



目安  
30分

涼を感じる一品

## ナスとみょうがのあっさり漬け

### 材料 (4人分)

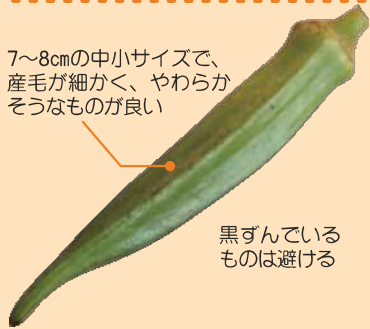
ナス……………4本  
ミョウガ……………2個  
葉ネギ……………適量

〔水……………600cc  
A 塩……………大さじ1 ½  
しょうゆ……………少々

### 【作り方】

- 1 ボールにAを合わせ、塩水を作る。
- 2 ナスは2mm程度の輪切りにし、塩水の中で軽くもみ、20分ほど漬けてから絞る。
- 3 薄切りにしたミョウガを②に混ぜ、葉ネギを散らし、好みでしょうゆをかけて食べる。

7～8cmの中小サイズで、産毛が細かく、やわらかそうなものが良い



黒ずんでいるものは避ける

特有のネバナバを持つスタミナ野菜

## オクラ

ネバナバの成分は、ペクチンを含む水溶性の食物繊維。ビタミンA、Eなどのビタミン類、カルシウムなどのミネラルも豊富です。

旬 5月中旬～8月

主な産地 喜入地域

### 保存方法

ラップに包んで冷蔵庫で保存。すぐに食べない場合は、硬めに塩ゆでして冷凍保存がお勧め。

## 漬けて一週間後が食べごろ オクラのピクルス

目安  
90分

### 材料 (1.5L保存瓶1本分)

オクラ……………10本  
キュウリ……………1本  
ニンジン……………1/2本  
カリフラワー……………1/2コ



〈ピクルス液〉  
酢……………300cc  
水……………300cc  
塩……………大さじ1  
砂糖……………100g

〈10%の塩水〉  
水……………1ℓ  
塩……………100g

### 【作り方】

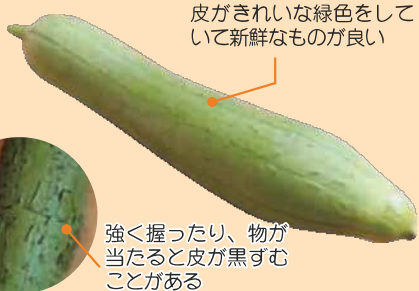
- 1 オクラは軽く塩(分量外)をふり、手で転がし産毛を取り、サッと洗っておく。
- 2 キュウリは2cmのぶつ切り、ニンジンは5mm厚さに切る。カリフラワーは小房に分けてサッとゆでしておく。
- 3 鍋にピクルス液の材料を入れひと煮立ちさせ、冷ましておく(粒コショウが無い場合は入れなくてもよい)。



- 4 ①②を10%の塩水に1時間漬けてから水気を切って、保存瓶に入れたら③を注ぎ入れる。
- 5 ④は密閉し、冷蔵庫に入れて保存しておけば1週間くらいで食べごろに。

アレンジ 季節ごとに旬の野菜を好みに合わせ漬けてみましょう。





皮がきれいな緑色をしていて新鮮なものが良い

強く握ったり、物が当たると皮が黒ずむことがある

鹿児島の伝統野菜のひとつ

## ヘチマ

水分が多く、適度にカリウムを含んでいます。

- 旬 6月～8月
- 主な産地 喜入地域

**保存方法**  
新聞紙で包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存すれば1週間ほど日持ちしますが、なるべく早く食べる方がよいでしょう。

食材のうま味と甘酢で暑い夏でも食欲増進

目安 30分

## ヘチマと魚の甘酢炒め

材料 (4人分)

- 魚(シイラ).....300g
- A 薄口しょうゆ...小さじ2
- 酒.....小さじ1
- 片栗粉.....大さじ5
- 揚げ油.....適量
- ヘチマ.....500g
- 干しシイタケ.....4枚
- タケノコ(水煮).....100g
- タマネギ.....200g
- ニンジン.....50g
- ピーマン.....30g
- 油.....大さじ3

- B 砂糖.....大さじ5
- 酢.....大さじ3
- 濃口しょうゆ.....大さじ3
- 酒.....小さじ1
- 鶏がらスープの素.....小さじ1/2
- 塩.....ひとつまみ
- 片栗粉.....大さじ1
- 水.....大さじ1



【作り方】

- 一口大に切ったシイラに、Aをふりしばらくおき、片栗粉をまぶし、油でからっと揚げる。
- 干しシイタケは水でもどしておく。すべての材料を一口大に切り、ニンジンは下ゆでしておく。
- 中華鍋に油を熱し、シイタケ、タケノコ、タマネギ、ヘチマを炒める。タマネギ、ヘチマが透き通ってきたらニンジン、ピーマンを加えて炒め合わせる。
- ③に①の魚を加え、Bで味をととのえ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。

ポイント

魚はしょうゆ・酒で下処理し、臭みを取っておく。



目安 20分

伝統の味わい

## ヘチマと豚バラ肉のみそ煮

【作り方】

- 豚バラ肉は4～5cm幅に切る。ヘチマは皮をむき、大きめの乱切りにする。豆腐は水気を切り、8等分に、葉ネギは3cmの長さに切る。ショウガは薄く切る。
- 鍋に油を熱し、ショウガと豚肉を炒め、ヘチマを加えさらに炒める。
- ②にだし汁、豆腐を入れヘチマに火が通ったら、Aを加え最後に葉ネギを加える。

アレンジ

みその代わりにしょうゆを使ったアレンジも楽しめます。

## 食育 MEMO



葉ネギ

旬：6月～9月  
主な産地：桜島地域

薬味やトッピングとして食卓でも大変出番が多い野菜。ハウス栽培もあり通年を通して食べられます。

ビタミンのひとつ「葉酸」を多く含み、そのほか、カロテン、ビタミンC、カルシウムも豊富で栄養価の高い緑黄色野菜といえます。

コルクのように枯れているのが完熟のサイン



オレンジ色が濃くわたの部分が乾いているもの良い

手に持ったときに重みがあるもの良い

古くから「冬至に食べるとカゼをひかない」と伝わる夏野菜

## カボチャ

大きく分けて西洋かぼちゃ、日本かぼちゃ、ペボかぼちゃの3種類があり、現在出回っているのは西洋かぼちゃが主流。カロテンやビタミン類が豊富です。

旬 5月中旬～6月、11月

主な産地 喜入地域

### 保存方法

わたと種を除いてラップに包み、冷蔵庫で保存しましょう。

### 目安 30分 手作りおやつで野菜大好き! かぼちゃチップ

#### 材料 (4人分)

カボチャ…………… 40g  
レンコン…………… 20g  
ゴボウ…………… 20g  
サツマイモ(皮付き)…………… 20g  
揚げ油…………… 適量

#### 〈付け塩〉

粉チーズ  
塩+青のり  
塩+唐辛子  
塩+ガーリック粉



### 【作り方】

- 1 カボチャの種とワタを取り除き、薄く切る。
- 2 レンコンは薄く輪切りにし、酢水(水…300cc、酢…大さじ1)に漬けておく。ゴボウは皮をこそぎ落とし、長く薄くスライスしてから酢水に漬けておく。  
**ポイント** ゴボウはピーラーを使うと、上手に長く薄く切れます。
- 3 サツマイモは薄く輪切りにし、水に漬けておく。
- 4 種を取り小口切りにした唐辛子と青のり、ガーリック粉をそれぞれ塩と混ぜ合わせる(分量は好みで調整)。
- 5 ①～③の野菜の水気をよく切り、150度位に熱した油で5分程かけじゅっくりと揚げる。
- 6 揚げ野菜は油をよくきり、それぞれの野菜に好みに合わせて粉チーズまたは④を軽くまぶす。

目安 15分

### カボチャのシャキシャキ感が新鮮 かぼちゃのごま醤油和え

#### 材料 (4人分)

カボチャ……………100g  
トイモガラ……………100g  
ピーマン……………50g  
油揚げ……………20g  
白ごま……………6g  
きざみ昆布(昆布加工品)……………10g

#### 〈三杯酢〉

砂糖…………… 小さじ2  
薄口しょうゆ…………… 小さじ2  
酢…………… 大さじ1

### 【作り方】

- 1 カボチャは皮をむいて細い千切りにし、塩(分量外)をふる。しんなりしたら塩分を洗い流して水気を切り、三杯酢を少々ふりかけておく。
- 2 皮をむき斜め薄切りにしたトイモガラに軽く塩をふりしばらくおいて絞る(塩が強いときは洗い流す)。
- 3 ピーマンはサッと湯通して千切り、油揚げは熱湯をかけ油抜きして千切りに。
- 4 ごまはフライパンでいり、半分ほどすり、三杯酢に混ぜておく。きざみ昆布は2～3分水に漬けて、もどしてから三杯酢に漬けておく。
- 5 ①～④をすべてあえる。

### ポイント

野菜の切り方をそろえると美しく仕上がります。



## 食育 MEMO

### トイモガラ

鹿児島県の伝統野菜の一つ。日陰を好んで育ち、昔はどこかの家庭でも木陰に植えて食べていました。刺身のつま、煮物、酢の物などにして食べますが、トイモガラの特徴であるスポンジ状の構造は、特に生で食べるとサクサクした歯ごたえが面白い野菜です。



## 地産地消 秋

食欲の秋。旬のものをバランスよく食べて心も体も健康に！

皮の色がきれいで滑らかなものが良い



ひげ根が生えているものは、繊維が多く筋張っていることが多いので避ける

美容が気になるあなたの応援団

## サツマイモ

鹿児島県では「カライモ」の呼び名でなじみの深いサツマイモ。主成分はでんぷんなので主食代わりになり、ビタミンC、B<sub>1</sub>、B<sub>6</sub>なども豊富に含んでいます。

●旬 10月～11月

●主な産地 吉田・郡山地域

●保存方法

温度が低すぎる場所では低温障害を起こすので、冷蔵庫での保存は避け、新聞紙に包んで冷暗所に保存しましょう。



目安  
30分

## 優しく甘い。手軽にヘルシースイーツ さつま芋プリン

材料 (4人分)

サツマイモ… 150g  
牛乳…………… 300cc  
黒砂糖…………… 大さじ2  
粉ゼラチン  
…………… 大さじ1/2

〈飾り〉  
サツマイモチップ  
セルフィーユ

**アレンジ** サツマイモの甘さや好みに合わせて黒砂糖の量を調節し、より自分の好きな味を楽しんで。

【作り方】

- 1 水 (大さじ2) に粉ゼラチンをふり入れ、ふやかしておく。
- 2 蒸し器で蒸したサツマイモの皮をむいて潰し、牛乳 (分量内の50～100cc) を少しずつ加えながら混ぜ合わせる。
- 3 網を使って②を裏ごしする。
- 4 鍋に残りの牛乳と黒砂糖を入れて温め、①を加え煮溶かす。
- 5 ゼラチンが完全に溶けたところへ③を入れ、よく混ぜる。
- 6 ⑤を器に流し入れ、冷蔵庫で1～2時間冷やす。
- 7 食べる前にお好みで、サツマイモチップやセルフィーユを飾る。

## 食育MEMO

### 黒砂糖

鹿児島島の離島で作られている黒砂糖。薩摩の郷土料理でも「ふくれ菓子」や「豚骨」には欠かせないほどなじみ深い食材です。ミネラル豊富で独特の風味をもち、昔からお茶菓子としても親しまれています。



**もっと簡単調理** 一部の工程を変えると調理時間が短縮できます。

●電子レンジでお芋を蒸す

サツマイモは皮をむき、1cm厚さに切って電子レンジで4～5分温める。

●ハンドミキサーやフードプロセッサーで混ぜる



目安  
60分

## ご飯に足りないビタミンCをお芋でプラス カライモご飯

材料 (4人分)

米…………… 2合  
サツマイモ… 1本  
塩…………… 大さじ1

A 酒…………… 大さじ2  
みりん……… 大さじ1  
塩…………… 小さじ1  
薄口しょうゆ  
…………… 小さじ1

【作り方】

- 1 米は炊く30分前に洗いザルにあげておく。
- 2 サツマイモは皮ごと洗い1.5cm角に切り、塩を入れた水に入れておく。
- 3 炊飯器に洗った米とAを入れ、通常炊くときの分量まで水を加え、ひと混ぜし、水切りしたサツマイモを加えて普通に炊く。
- 4 炊きあがったら蒸らし、全体的に混ぜ、器によそう。

乾いているものよりも、泥付  
きで湿っているもの良い



押してみたときに実が固く、ふ  
かふかしていないもの良い

独特のぬめりが免疫力を高める

## 里芋

水分が多く、イモ類の中では比較的低力  
口リ。一方、たんぱく質やカリウムなど  
の栄養素、食物繊維を豊富に含みます。

旬 9月～11月

主な産地 伊敷地域



保存方法

乾燥と寒さに弱いので、泥付きのまま  
新聞紙に包み、風通しの良い場所で常温  
保存を。冷蔵庫に入れると低温障害で傷  
むことがあるので注意しましょう。



### 目安 15分

## どこか懐かしいおいしさ 里芋おやきの鉄板焼き

材料 (4人分)

里芋……………300g  
ごはん……………200g  
干しエビ……………8g  
葉ネギ……………10g

〔砂糖……………小さじ1  
A 薄口しょうゆ  
……………小さじ2

〔砂糖……………大さじ1  
B 濃口しょうゆ  
……………大さじ1  
薄口しょうゆ  
……………大さじ2  
みりん……………大さじ1  
水……………大さじ2

白ごま……………大さじ1  
油……………大さじ2

【作り方】

- 1 里芋はよく洗い、皮ごとラップに包んで電子レンジに約2分かけ、柔らかくなったら皮をむく。
- 2 ①をつぶし、ごはん、干しエビ、小口切りにした葉ネギを加えてよく練り混ぜ、Aで味付けする。
- 3 ②を8等分し、丸めて平らにします。
- 4 フライパンに油を熱し、③の両面に焼き色が付いたら、Bを加えてよくからめ、最後に白ごまを散らす。

アレンジ 干しエビの代わりに  
しらす干しでも良い。

### 目安 20分

## 体のしんからポカポカあったまる のっぺい汁

材料 (4人分)

里芋……………150g 油……………大さじ1½  
豚肉……………100g だし汁……………700cc  
大根……………100g 薄口しょうゆ…大さじ1  
ニンジン……………40g A 塩……………小さじ1  
ゴボウ……………40g ショウガ汁…小さじ1  
コンニャク……………50g 片栗粉……………大さじ1  
かまぼこ……………30g 水……………大さじ1  
葉ネギ……………20g



- 1 里芋は皮をむいて大きめの乱切りにし、塩(分量外)でもみ水で洗い、ぬめりを取る。
- 2 豚肉は2cm幅に切り、大根、ニンジンは厚めのいちょう切りにする。
- 3 ゴボウはささがきにして酢水(水…300cc、酢…大さじ1)にさらす。
- 4 コンニャクは塩(分量外)でもみ、水でサツと洗って5mm幅のたんざく切りにする。
- 5 かまぼこはいちょう切り、葉ネギは1cmに切る。
- 6 鍋に油を熱し、①～④をいため、だし汁を入れアクを取りながら煮る。材料が柔らかくなったらかまぼこを加え、ひと煮立ちさせる。
- 7 ⑥をAで調味し、水溶性片栗粉でとろみを付けたら、葉ネギを散らして火を止める。

アレンジ 里芋のぬめりを取らずにトロトロの汁にしても良い。

黄変がなく、ふんわりと広がって柔らかそうなものが良い



株がしっかりしていて、張りがあるものが良い

県内で古くから栽培されている「ナッパ」の呼び名でおなじみ

## 山東菜

ビタミンKとカルシウムを豊富に含む緑黄色野菜。ビタミンDを豊富に含むシイタケやキクラゲと食べることでカルシウムの吸収力がアップします。

●旬 10月下旬～11月

●主な産地 吉田・桜島地域

### ●保存方法

株の根元を中心に湿らせた新聞紙などで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。

目安  
20分

## ナッパといえば、やっぱりこれ! なっばと大根のみそ汁

材料 (4人分)

山東菜…………… 120g  
大根…………… 120g  
なめこ…………… 100g  
みそ…………… 60g  
いりこ…………… 20g  
水…………… 600cc



【作り方】

- 鍋に分量の水を入れ、いりこをしばらく漬けておく。
- 山東菜は2～3cmに切り、大根は2～3cmのたんざく切り、なめこはザルでサッと水洗いする。
- ①の鍋を火にかけ、弱火でだしを取る。だしが出たら、いりこを取り出して中火にし、大根、山東菜の順に入れる。
- 大根に火が通ったらなめこを入れ、弱火にしてみそを溶き入れる。

## 食育MEMO

### チンゲンサイ・ミズナ

この時季チンゲンサイやミズナなどの露地ものが旬を迎えます。どれもあくが少なく食べやすいのが特徴。紹介した山東菜レシピもいろんな葉野菜で試してバリエーションを楽しみましょう!



目安  
20分

## カルシウム満点 なっばの白和え



材料 (4人分)

山東菜…………… 200g  
豆腐…………… 130g  
白ごま…………… 20g  
A 薄口しょうゆ …… 大さじ1/2  
砂糖…………… 大さじ1  
塩…………… 小さじ2/3

【作り方】

- 山東菜は下ゆでして軽く絞り、適当な大きさに切っておく。
- 豆腐は一度湯にくぐらせ、水切りしておく。
- すり鉢に白ごまを入れよくすり潰し、Aを入れよく混ぜる。
- ③に②を潰し入れ、よくすり混ぜたら①を入れてあえる。

ポイント

開封して時間の経過したごまは一度空いりすると香りが良くなります。

目安  
20分

## ナッパと厚揚げ、おいしさの相性は抜群 なっばの煮浸し

材料 (4人分)

山東菜…………… 320g  
厚揚げ…………… 320g  
ニンジン…………… 120g  
キヌサヤ…………… 8枚  
だし汁…………… 250cc  
A 酒…………… 大さじ1  
みりん…………… 大さじ1 ½  
薄口しょうゆ… 大さじ1  
塩…………… 小さじ1



【作り方】

- 厚揚げは、熱湯をかけて油抜きする。
- 材料は食べやすい大きさに切りそろえておき、ニンジン、キヌサヤは下ゆでしておく。
- 鍋にだし汁とAを合わせ火にかけ、煮立ってきたら厚揚げ、ニンジン、山東菜の順に入れる。あくをすくい、もうひと煮立ちさせてから火を止める。
- そのまましばらく置き、煮汁を浸み込ませる。
- 器に盛り付け、最後にキヌサヤを添える。



養殖生産量日本トップクラス！  
市内では桜島・竜ヶ水で養殖

## カンパチ

東北地方以南の温暖な海に生息するアジ科の回遊魚。背面から見ると、眉間の模様が「八」の字に見えることから「間八」と名づけられたといわれます。鹿児島湾では温暖な気候を利用し、養殖が盛んに行われています。

### ●保存方法

水気をしっかり拭き取ってから、切り身を一枚ずつラップに包んで冷蔵、または冷凍する。また冷凍したものは、使用前に自然解凍するとよいでしょう。

うま味をそのまま召し上がれ

### 目安 20分

## カンパチの しゃぶしゃぶ

材料（4人分）

カンパチ…………… 400g	〈薬味・タレ〉
昆布（だし用）… 5cm	葉ネギ
大根…………… 1本	大根おろし
ニンジン………… 1本	おろしショウガ
A ミズナ………… 2束	ポン酢
カイワレ大根	ごまだれ
…………… 1パック	梅肉
B ホウレンソウ… 1束	
白ネギ………… 1本	
シメジ………… 1袋	
シイタケ………… 1袋	



### 【作り方】

- 1 カンパチをスライスして、皿に並べる。鍋に水をはり、昆布を入れてだしをとる。
- 2 Aの大根、ニンジンは5～6cmの千切りに、ミズナ、カイワレ大根は5～6cmに切りそろえ、Bの野菜はなべ物用の大きさに切ってA・B別々に盛る。
- 3 薬味に刻んだ葉ネギと大根おろしを準備し、好みのタレにあわせる。
- 4 鍋を火にかけて沸騰する前に昆布は取り出す。

### 食べ方

Bの野菜をだし汁で煮込みながら、カンパチをそのなかでサツと泳がせ、タレに付けていただきます。Aの野菜を巻いた食べ方も楽しんで。

### 目安 20分

## お家でレストランメニュー カンパチのタルタル



材料（4人分）

カンパチ…………… 100g	
エビ…………… 30g	
タマネギ…………… 1/4個	
キュウリ…………… 1/4本	
葉ネギ…………… 2本	
マヨネーズ…………… 50g	
A 濃口しょうゆ	
…………… 小さじ1	
塩・コショウ… 少々	
〈ソース〉	
マヨネーズ2：ケチャップ1	

### 【作り方】

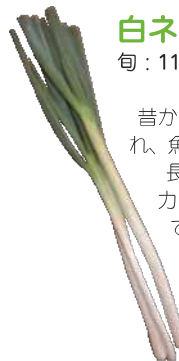
- 1 カンパチ、エビを5mm角に切りそろえる。
- 2 タマネギ、キュウリを①と同じ大きさに切り、塩（分量外）をふって5分ほど置く。
- 3 ①と②それぞれ水分をキッチンペーパーでよく取りボールに入れ、小口切りにした葉ネギを加えAで味をととのえる。
- 4 皿に型（紙コップを切って代用できます）を置いて③を流し込む。型を外しソースを格子目に絞る。



## 食育MEMO

### 白ネギ

旬：11月～2月 主な産地：吉野地域



昔から薬効成分のある野菜として知られ、魚や肉の臭い消しにも使われます。長く水にさらしてしまうとその効力が薄れてしまうため、生で刻んでしばらく空気に触れさせてから使う方が、優れた薬効を発揮します。保存の際、土に埋めておくと長持ちします。



成長期の子どもにお勧めの  
栄養を含んだ緑黄色野菜

## 小松菜

特にカルシウムが豊富。そのほか、β-カロテン、ビタミンCに加え、ミネラル、鉄も多く含んでいます。

- 旬 10月中旬～11月中旬
- 主な産地 伊敷・吉田・喜入地域

- 保存方法 湿らせた新聞紙で包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で立てて保存しましょう。

### 目安 20分 あっさり秋味 小松菜と白身魚の煮物

材料 (4人分)

- 白身魚…………… 80g×4枚
- 小松菜…………… 320g
- ニンジン…………… 160g
- マイタケ…………… 100g (1袋)
- だし汁…………… 800cc
- A 酒…………… 50cc
- みりん…………… 15g
- 薄口しょうゆ… 大さじ1/2
- 濃口しょうゆ… 小さじ1



【作り方】

- 1 白身魚はキッチンペーパーで水分をふき取って分量中の酒を少々かけておく。
- 2 小松菜は4～5cmの長さに切り、下ゆでしておく。
- 3 ニンジンは飾り切りし、下ゆでしておく。マイタケは根元を切ってから食べやすい大きさに小分けする。
- 4 鍋でだし汁とAを煮立てて①③を入れ、落とし蓋をして煮含める。火を止める直前に②を入れる。

アレンジ

秋に獲れる白身魚には、キンメダイ、アオダイ、アラカブなどがあります。



### 食育MEMO ・・・ ホウレンソウ・シュンギク

秋の終わりから冬にかけてホウレンソウやシュンギクも旬を迎えます。ビタミン・鉄分・カルシウムが豊富で栄養価の高い野菜です。これらの野菜で小松菜レシピを作ってもおいしくできますよ。いろいろな葉野菜をもりもり食べて、風邪知らずの冬を過ごしましょう！



### 目安 15分 食欲を増すキレイな彩り 小松菜と牛肉の炒め物



材料 (4人分)

- 小松菜…………… 280g
- エリンギ…………… 100g
- 赤ピーマン…………… 15g
- 牛薄切り肉…………… 160g
- 酒…………… 小さじ1
- 濃口しょうゆ…………… 大さじ1/2
- 片栗粉…………… 大さじ1/2
- 油…………… 大さじ1
- 塩…………… 小さじ1/2弱
- コショウ…………… 少々

【作り方】

- 1 小松菜は、食べやすい大きさに切る。エリンギ、赤ピーマンも同じように切る。牛肉は、一口大に切り、酒、濃口しょうゆ、片栗粉で下味を付けておく。
- 2 鍋に油をひき、エリンギ、牛肉、小松菜、ピーマンの順に入れて炒め、塩、コショウで味をととのえる。

### 目安 20分 パンチの効いたヘルシー料理 小松菜のナムル

材料 (4人分)

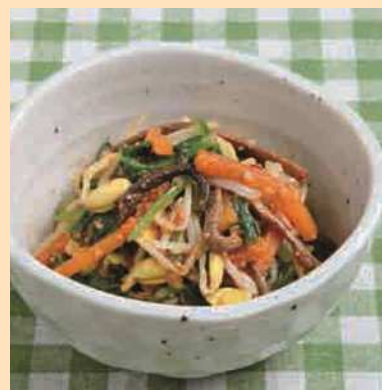
- 小松菜…………… 240g
- ニンジン…………… 120g
- 豆もやし…………… 80g
- ゼンマイ(水煮)…………… 60g
- 白ごま(炒り)…………… 15g
- ニンニク(おろし)…………… 30g
- 濃口しょうゆ…………… 大さじ2弱
- 豆板醤…………… 大さじ1
- 粉唐辛子(韓国唐辛子)…………… 6g
- ごま油…………… 30g

【作り方】

- 1 材料を食べやすい大きさに切って下ゆでする。
- 2 すり鉢で白ごまをしっかりとすり、Aを入れ、よくすり混ぜる。
- 3 ②に①を入れて混ぜ合わせ、最後にごま油を加えて味をととのえる。

ポイント

日本の唐辛子を使用する場合は、韓国のものより辛いので控えめに入れましょう。



## 地産地消 冬

南国鹿児島冬の寒さでギュッと旨味を閉じ込めた食材をいただきます。

古くから庶民の味として親しまれてきた大衆魚

### イワシ

目の澄んだものが良い



エラは鮮やかな紅色のものが良い

ウロコがしっかり付いて青く光っているものが良い

日本各地の沿岸で獲れるニシン科の海水魚。多価不飽和脂肪酸のDHA、EPAや、ビタミンAを多く含みます。調理して食べる以外に、めざしやみりん干しなどの干物や缶詰に、カタクチイワシ、マイワシなどの稚魚はしらす干しに加工され、幅広く食卓に登場する魚です。

#### ●保存方法

内臓やエラなど（使用しない場合は頭部も）腐りやすい部位を取り除き、水気をしっかり拭き取ってから、ラップで包むか袋に入れて冷蔵または冷凍保存する。

## 目安 | 25分 和洋が織りなす新しい味 イワシの香草パン粉焼き



#### 材料（4人分）

イワシ…………… 4尾  
塩・コショウ…… 少々  
梅肉…………… 小さじ4  
大葉…………… 8枚  
トマトソース(缶詰)  
…………… 240cc  
オリーブオイル… 20g  
生パン粉\* …… 40g  
A ニンニク………… 1/2片  
パセリ…………… 1本  
レモン…………… 1/2個  
クレソン………… 1本

#### 【作り方】

- 1 Aをミキサーまたはフードプロセッサーにかけて、香草パン粉を作る（生パン粉がない場合は、パセリ・ニンニクをみじん切りにして市販のパン粉と混ぜる）。
- 2 イワシを背から開き、骨を取り、身に塩・コショウを軽くふり梅肉を塗ったら大葉を敷いて、皮を外側に頭からしっぽに向かって巻きつまようじを刺しておく。



#### ～家でもカンタンに！～

生パン粉とは、パンをおろし器やミキサーで細かくしたもので、ふっくらと仕上がるのが特徴です。

- 3 耐熱皿にトマトソースを敷き、半分に切った②にオリーブオイルと①を振りかけ200度のオーブンで焼き色が付くまで7～8分焼く。
- 4 レモン、クレソンを添える。

## 目安 10分 魚が苦手な人の顔をほころばせる絶品 イワシハンバーグ

#### 材料（4人分）

イワシ…………… 3尾  
卵…………… 1個  
ショウガ(すりおろし)  
…………… 小さじ1  
A タマネギ………… 1/2個  
葉ネギ(小口切り)  
…………… 3本分  
塩…………… 少々  
油(焼き用)………… 小さじ1  
〈ソース〉  
大根おろし  
ボン酢  
マヨネーズ  
しょうゆ  
〈付け合わせ〉  
レタス・大葉・セルフィーユ・  
ミニトマト

#### 【作り方】

- 1 イワシを3枚におろして、包丁で細かく叩き、Aを加えさらに混ぜ合わせる（フードプロセッサーを使用すると簡単にできます）。
- 2 ①をボールに移し、好みの大きさに分け、小判形に成型して油をひいたフライパンで焼く。
- 3 ソースはボン酢やおろしボン酢、マヨネーズしょうゆなど好みに合わせて。







**目安 15分** おいしくそして華やかに  
イワシのマリネ

**材料 (4人分)**  
 イワシ…………… 2尾  
 塩・コショウ…… 少々  
 オリーブオイル  
 ……………… 大さじ2  
 トマト…………… 1/2個  
 レモン…………… 1/2個  
 赤キャベツ……… 2～3枚  
 ベビーリーフ…… 1袋  
 セルフィーユ…… 2本  
 デイル…………… 1本  
 イタリアンドレッシング  
 ……………… 適量

- 【作り方】**
- 1 イワシを3枚におろし、骨をきれいに取り、薄くスライスしたら皿に並べて塩・コショウをふり、表面が乾かないようにオリーブオイルを塗り広げる。
  - 2 トマトは皮をむいて種を取り、果肉を5mm角に切る。レモンも果肉を5mm角に切る。
  - 3 赤キャベツは小さく切り、ベビーリーフと混ぜて水にさらしよく水気を切る。
  - 4 ①の皿に③を載せて、②を散らし、デイルとセルフィーユを彩りよく盛り付ける。食べる直前にイタリアンドレッシングをかける。

●旬 11月～3月  
 ●主な産地 喜入地域

●保存方法  
 葉と根を切り離し、それぞれ軽く湿らせた新聞紙で包み、ポリ袋に入れ冷蔵庫の野菜室へ。葉の部分は、さっとゆでて水気を絞れば冷凍保存も可能。



首の黒ずみがひどいものは避ける

白くて張り、つやがあるものが良い

白い「根」は淡色野菜、  
 緑の「葉」は緑黄色野菜です

## 大根

「根」の部分には、ジアスターゼなど種類の酵素が詰まっています。一方ビタミン、カルシウム、食物繊維などを豊富に含む「葉」の部分もいため物や菜めしなどにして食べれば栄養満点です。

**目安 60分** 寒い冬にほっこりぽかぽか **大根と鶏手羽の煮物**



**材料 (4人分)**  
 大根 …………… 1本  
 鶏手羽…………… 8～12本  
 だし汁…………… 600cc  
 〔砂糖 …………… 大さじ3  
 A しょうゆ …… 大さじ5  
 酒 ……………… 大さじ4  
 みりん …………… 大さじ2  
 ショウガ………… 15g  
 油…………… 大さじ1

〈付け合わせ〉  
 インゲン

- 【作り方】**
- 1 大根は皮をむいて2～3cm幅に切る。
  - 2 フライパンに油をひき、鶏手羽を焼きつける。
  - 3 鍋にだし汁と大根を入れ、沸騰させてから②を加えアクをとる。
  - 4 Aとスライスしたショウガを入れ、落とし蓋をして20分ほど煮る。
  - 5 大根が軟らかくなり、味がしみ込んできたら出来上がり。

**ポイント** 鶏手羽は焼いてから煮ると香ばしくなります。

**目安 15分** ピリッとシャキッと、癖になる！  
**大根サラダ**



**材料 (4人分)**  
 大根…………… 1/4本  
 カイワレ大根… 1/4パック  
 辛子明太子…… 1本  
 マヨネーズ…大さじ3～4  
 塩・コショウ…少々

- 【作り方】**
- 1 大根は千切りにし、カイワレ大根は3cm長さに切っておく。
  - 2 辛子明太子は皮を除き中身を出しておく。
  - 3 ボールで②とマヨネーズを混ぜたら①とあえて塩・コショウで味をととのえる。

## 肉類

### 全国的にも有名な畜産県、鹿児島

肉類には、野菜だけでは不足しがちなたんぱく質や脂質など、大切な栄養素が多く含まれています。

#### ●保存方法

使用分ずつラップできっちり包み、密閉容器やフリーザーバックに入れ、冷蔵もしくは冷凍保存しましょう。

※鹿児島市内の畜産・酪農についてはP47を参照。



#### 材料 (4人分)

豚ももスライス	8枚	小麦粉	適量
塩・コショウ	少々	卵	適量
大根(スティック状)	8本	パン粉	適量
ニンジン(スティック状)	8本	揚げ油	適量
インゲン	8本	〈付け合わせ〉	
オクラ	8本	ミニトマト・カイワレ大根	

目安 | 30分

## 旬の野菜をたっぷり巻いて 野菜ロールカツ

#### 【作り方】

- 1 スティック状に切った大根、ニンジンは、インゲンと一緒にゆがいておく。
- 2 オクラは軽く塩をふり手で転がし、産毛を取り、ゆがいておく。
- 3 豚ももスライスに塩・コショウをふり、①、②を彩りよく巻く。
- 4 小麦粉、卵、パン粉の順に付け、油でキツネ色になるまで揚げる。
- 5 食べやすい大きさに切り分け、付け合せと一緒に盛り付ける。

#### ポイント

端の部分も肉できれいに包み込む。



目安  
40分

## 子どもがお手伝いしたくなる料理 豚肉とニラの餃子

#### 材料 (4人分)

豚ひき肉	150g
白菜	200g
ニラ	100g
ギョーザの皮	40枚
油	大さじ2

#### 〈合わせ調味料〉

ショウガ汁	小さじ1
酒	大さじ1
塩	少々
コショウ	少々
濃口しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	小さじ2
片栗粉	大さじ1/2
〈付けだれ〉	

酢1：濃口しょうゆ2  
ラー油

#### 【作り方】

- 1 白菜、ニラはみじん切りにしてそれぞれ塩(分量外)でもみ、10分ぐらい置き水分が出たら、きつめに水気を絞る。
- 2 ボールに豚ひき肉と①、合わせ調味料の材料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 3 ギョーザの皮に②をスプーン1杯くらいのせたら、皮の端半分に少し水を付け包んでいく。
- 4 フライパンに油を熱し、ギョーザを並べて底がこんがり焼けるまで中火で焼く。
- 5 ギョーザが1/4くらい浸かる熱湯を入れ、蓋をして弱めの中火で約3~4分蒸し焼きにする。



- 6 蓋を取り、強火にして底の水気を完全に飛ばす。油(分量外)を少々フライパンの淵から流し入れ、カリッと焼き上げる。
- 7 酢、しょうゆ、ラー油を好みで合わせ、付けだれを準備する。



## サクサク、ジューシー。香り豊かに焼き上げて 鶏肉の香草焼き

目安  
45分

### 材料 (4人分)

鶏もも肉…………… 2枚  
塩・コショウ…………… 少々  
オリーブオイル…………… 大さじ3  
マスタード…………… 適量  
パン粉…………… 適量  
香草…………… 適量  
(ドライパセリ、タイム、オレガノ)  
〈付け合わせ〉  
クレソン…………… 4本  
レモン…………… 1/2個

### 〈ソース・マスタード〉

デミグラスソース(市販)  
…………… 100cc  
粒マスタード…………… 大さじ1  
水…………… 50cc  
固形コンソメ…………… 1/6個  
塩・コショウ…………… 少々

**ポイント** 鶏もも肉の厚さをそろえ、火の通りを均一にします。

### 【作り方】

- 1 鶏もも肉は厚さをそろえるように切り開き、塩・コショウをふりししばらく置く。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れ、①の鶏肉を皮の方から中火で焼き、焼き色がついたら裏返し、火を弱めて蓋をして5分ほど蒸し焼きにする。
- 3 ②の鶏肉の皮の方にマスタードを塗り、上からパン粉、香草を振る。200度のオーブンで10～15分焼き、焼き色がついたら取り出す。
- 4 鍋でソース・マスタードの材料を合わせ、ひと煮立ちさせたら皿に盛り、③の鶏肉を半分に切って盛り付け、クレソン、レモンを添える。



目安 | 60分

## 根菜類がたっぷり！ 筑前煮

### 材料 (4人分)

鶏もも肉…………… 1枚  
里芋…………… 100g  
レンコン…………… 100g  
ゴボウ…………… 100g  
ニンジン…………… 60g  
干しシイタケ… 4枚  
インゲン…………… 6本  
だし汁…………… 700cc

A 濃口しょうゆ…………… 大さじ3  
砂糖…………… 大さじ1  
酒…………… 大さじ1  
みりん…………… 大さじ2



### 【作り方】

- 1 里芋、レンコン、ゴボウは皮をむき、乱切りにする。ニンジンも皮をむき、1cm厚さの輪切りにする。
- 2 干しシイタケは水でもどして軸を取り、一口大に切る。鶏肉も同じ大きさに切る。
- 3 インゲンは沸騰した湯に塩(分量外)を入れ、サッと色よくゆでる。
- 4 鍋にだし汁、Aを入れて火にかけ①②を入れ落し蓋をし、野菜が柔らかくなるまで弱火で煮る。
- 5 味をととのえてから器に盛り、③のインゲンを飾る。

## 食育MEMO

これまでに紹介したレシピを詰め合わせた究極の地産地消弁当！



鹿児島味を持って出掛けよう！

- 茶葉入り炊き込みご飯 (P8)
- カライモご飯 (P15)
- 鶏肉の香草焼き (P23)
- 野菜ロールカツ (P22)
- 小松菜と牛肉の炒め物 (P19)
- イワシハンバーグ (P20)
- かぼちゃのごま醤油和え (P14)
- にがうりの佃煮 (P9)
- タケノコと乾物の煮物 (P6)



●かぼちゃチップ (P14)