料理の基本

いまさら聞けない、分かっているようでも実はあいまい…。そんな料理の基本もあるのでは。そんな料理の基本を分かりやすく紹介します。基本をマスターして、色々な料理に挑戦してみましょう。

知っておこう 基本料理用語

■ひとつまみ

親指、人さし指、中指の３本でつまんだ量で小さじ 1/3 程度　約 1.7g

■少々

ひとつまみより少し少なめで親指と人さし指の指２本でつまんだくらいの量でほぼ小さじ 1/5 程度　約 1 g

■適量

必ず必要なものだが、好みで量を加減して入れる

■適宜

必要であれば入れ、必要でなければ入れなくてもよいということ

■ひと煮立ち

お湯や出汁に材料を入れ、それから沸騰する前の軽く沸き立つくらいをいう

■ひたひたの水

材料の表面が水面から少し出る程度に水を入れた状態。いもの煮ころがしなどを作る時に用いる

■かぶるくらいの水

材料の表面が水面から出ない程度の状態。イモ類を軟らかくゆでる時や薄味の煮物を作る時などに用いる

マスターしよう 基本だし

和風だし

材料（1.8 ℓ 分）

水 ----------------- 2 ℓ
だしこんぶ ----40 g
削り節 -----------60 g

1 こんぶは乾いた布巾で表面を軽くふき切れ目を入れ、水とともに広口の鍋に入れ、ふたをせずに弱火にかける

2 沸騰する直前の気泡が出てきた状態でこんぶを取り出し、削り節を一度に加える（あく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 ざるに固くしぼったふきんかペーパータオルを敷いてこす。苦味が出るのでしぼらない

鶏ガラのだし

材料（1 ℓ 分）

鶏ガラ --------500 g
水 ---------------- 2 ℓ
香味野菜 ------- 適宜
ネギ、ショウガ
セロリ等

1 鶏ガラはていねいに水洗いし、血液や脂などの汚れを落とす。さらに沸騰したお湯に入れさっとゆで、流水で洗いながら汚れなどをきれいに落とす

2 鍋に香味野菜とともに水から火にかける

3 沸騰したら、アクをできるだけ残さずにとり、弱火にしてさらにゆっくりと煮出す

4 熱いうちにふきんやざるなどでこす

マスターしよう 切り方

輪切り

半月切り

いちょう切り

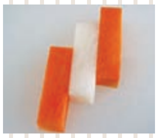
みじん切り

あらみじん切り

さいの目切り

斜め切り

たんざく切り



拍子木切り

くし形切り

乱切り

ささがき

面取り

千切り

島でこんを収穫体験！

200年もの歴史をもつ特産物で世界一大きな大根として2001年にギネスブックに初登録された桜島大根。
今回、鹿児島市の岩山さんファミリーがその世界一大きな大根の収穫体験に行ってきました。

鹿児島市在住の岩山さんファミリー

ギネス記録は31.1kg　胴回り119㎝！

訪れた場所は桜島大根の産地、鹿児島市桜島町の大野学さんの農場。実は大野さんこそが、ギネス保持者なのです！毎年いくつもの農場に、約8000個の桜島大根を作っているとのこと。毎年9月ごろ上旬に種を植え、間引きを繰り返し、約3カ月後の12～1月出荷されます。

「毎日が楽しい、大根は生き物だから」と語る大野さん。毎日大根に声をかけて回るのだとか。自分たちの体重の約1/3の大根を引き抜き「大きくて重たかった。でも初めて収穫してみて楽しかった」と心優（みう）ちゃん（小1）と心穏（しおん）くん（3）。最初はなかなか抜けずにいた大根も大野さんにコツを教えてもらって、一緒に抜くことができ満足そうな心優ちゃんです。

世界一桜島大根コンテスト「桜島カンパチ＆ブリ大根まつり」

今年も「世界一桜島大根コンテスト」が開催され、県内外から多くの桜島大根が出品されました。今回はギネス更新にはなりませんでしたが、それでも大きな大根にコンテスト見学者もビックリ！　そして神奈川県の土田三郎さんの栽培した大根が重量24.05kg、胴回り119cmで優勝しました。

コンテストと同時に「桜島カンパチ＆ブリ大根まつり」も行われました。桜島の大根とブリが一緒になり、大根は味がしみて軟らかく、「自分たちで収穫したダイコンと思うとさらにおいしい。」と岩山さんファミリーも大満足でした。

ぶり大根

材料（4人分）

ブリ（切り身）又はあら -------------- 4切れ
桜島大根 ----- 800ｇ
ニンジン ----- 100ｇ
ゴボウ -------- 100ｇ
コンニャク ----- 1枚
ショウガ ----- 1かけ

［調味料（魚用）］
しょうゆ -- 大さじ4
酒 ----------- 大さじ4
みりん ----- 大さじ3

［調味料（大根用）］
だし汁 ----- カップ2
しょうゆ -- 大さじ2

ネギ・ミカンの皮 -- 適宜

①桜島大根は縦横5cm、厚さ2cmに切って面取りし、米を大さじ1入れて下ゆでする。ゴボウはあく抜きし、ニンジン・コンニャクも下ゆでする。
②ブリはザルにのせ、両面に塩小さじ1をふり、10分くらいおく。
③鍋に水1/2カップとショウガ、ブリの調味料を入れて煮立て、ブリを入れて10分程炊く。
④ブリを取り出し、残りの煮汁にだし汁、しょうゆ、大根、ゴボウ、ニンジン、コンニャクも加えさらに10分程煮たらブリを戻し、味をととのえる。
⑤器にもり、ネギの小口切り、ミカンの皮のみじん切りを適宜ちらす。

※レシピ提供：カンパチ＆ブリ大根まつり実行委員会

桜島だいこんの特徴

肉質が軟らかいので味のしみ込みが早い

煮崩れしないので煮込み料理に最適！

辛味がなく、生で食べても甘みが感じられサラダやなますにもＯＫ！

葉の部分も栄養価が高く漬物や炒め物としてもＯＫ！

桜島大根ができるまで

種まき

普通の大根より少し大きい桜島だいこんの種

植え付け

9月頃に種を植えます。1つの穴に20粒くらいずつ植えていきます

間引き

植付けした20本の中から、最初の間引きで一気に半分の量に減らし、最終的には良いものを1本になるまで間引きを繰り返し、その1本があの大きな桜島大根になります。間引きの選別は長年の経験が生かされるそうです。

収穫

大根にまたがり、茎の束をギュッと握り腰をおとして後ろへ背伸びするように抜きます。

早速、自分たちで収穫した大根を使って料理を作ってみます

食べよう！知ろう！
地産地消

近年、全国的に知名度が高い鹿児島産の畜産・農産物。「食」が鹿児島のイメージにもなりつつあります。それらは、どれも私たちの身近にあるものばかり！ 普段の生活の中で、もう一度鹿児島の「食」の豊かさを再確認しましょう。

さつま地鶏

日本三大地鶏の一つ。繊維質が細かく程よい歯ごたえが特徴。また脂肪分も少なくヘルシー。煮ても焼いても、生でも美味。お刺身は生産地鹿児島ならではの食べ方です

桜島小みかん

直径が３㎝ほどの小さなみかん。その小ささは世界一と言われています。つい手にとってしまいそうなかわいさですが、甘みも抜群で、全国的に人気があります

鹿児島黒牛／黒豚

黒牛…軟らかくきめ細やかな肉質とバランスの取れた霜降りが特徴で生産量・肉質ともに日本一。
黒豚…鼻・四股・尾に白斑があることから〝六白〟と呼ばれ、「歯切れがよい、やわらかい、うまみがある」との高い評価を得ています

魚

生産量・評価が高い魚 18 種類を「かごしま旬のさかな」として選定。キビナゴやトビウオ、カンパチなど季節ごとにおいしく、新鮮な魚があるのは海に面している鹿児島ならではです

ニガウリ

ビタミンＣやカロチンが豊富で夏バテ予防に食べられています。独特の苦味も魅力の一つ。比較的栽培が簡単なこと・エコ効果の期待から、〝緑のカーテン〟として家庭での栽培も増えてきています

かごしま茶

鎌倉時代頃より植栽され、現在は全国第２位の生産量を誇るかごしま茶。味や香りが濃く、さわやかな味わいが特徴。また南国ということもあり、他より早く新茶が出回ります

取れたて！食べごろ！食材が満載！

農産物直売所

鹿児島市は平成 16 年の合併後、農村部が広がり、各地域の農産物直売所には、取れたて・食べごろ・珍しい農産物や加工品があり、訪れるだけでも楽しむことができます。

輝楽里（きらり）よしだ館

本城町 1408
☎ 099・294・4417
4～10 月 8 時～ 18 時 30 分
11 ～ 3 月　8 時～ 18 時
第一水曜休

火の島めぐみ館

桜島横山町 1722 ― 48
☎ 099・245・2011
9 時～ 18 時
第 3 月曜休
（祝日の場合は翌日）

まつもとフレッシュ館お茶畑

春山町 1065 ― 1
☎ 099・278・1482
8 時 30 分～ 16 時 30 分
無休

わいわい市前之浜館

喜入前之浜町 7852 ― 1
☎ 099・343・1717
4 ～ 9 月 8 時 30 分～ 18 時
10 月～ 3 月 8 時 30 分～
17 時 30 分
無休

八重（やえ）の里

花尾町 374 ― 1
☎ 099・298・3455
営業時間 9 時～ 17 時
月曜休（祝日の場合は翌日）

※年末・年始、お盆休みを除く。臨時休業あり