

## 【冬の郷土料理レシピ】

### ぶり大根

材料（4人分）	作り方
ぶりのアラ 500g 大根 1本 しょうが(スライス) 4枚 しょうが(針しょうが) 適宜 しょうゆ 大さじ4 酒 大さじ2 みりん 大さじ4 水 5カップ 塩 小さじ1程度 お湯 適宜 (ぶりの下ゆで用)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ぶりのアラは塩を振って10分ほど置いておく。大根は皮をむいて乱切りにする。</li> <li>2. 鍋に湯を沸かし、ぶりを入れて強火でアクが出るまでゆでたら、ザルにあげて水洗いする。</li> <li>3. ぶりを鍋に戻し、水としょうがのスライスを入れて火にかけ、沸騰したら再びアクを取り、大根を加えて柔らかくなるまで煮込む。</li> <li>4. しょうゆ、酒、みりんを加えて沸騰したら弱火にし、時々煮汁をかけながら20～30分間コトコト煮込む。</li> <li>5. 煮汁が少なくなって大根に味がしみたら火を止める。</li> <li>6. 器に盛り付け、針しょうがを飾り、出来上がり。</li> </ol>



出典元：農林水産省ホームページ

(URL:<http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasi/recipe/recipe125.html>)

### さつま汁

材料（4人分）	作り方
油 大さじ1 鶏もも肉(小間切れ) 60g 乾しいたけ(干切り) 4g こんにゃく(短冊切り) 60g ごぼう(小さめささがき) 60g にんじん(0.5cmいちょう切り) 60g 大根(0.5cmいちょう切り) 80g 出し汁(もどし汁+水) 800cc さといも(1cmいちょう切り) 120g 生揚げ(さいの目切り) 60g 麦みそ 60g 黒砂糖 少々 酒 少々 葉ねぎ(小口切り) 適宜	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 乾しいたけは洗って水でもどす。もどした水は出し汁として使う。</li> <li>2. 鍋に油を熱し、鶏肉、しいたけを炒め、こんにゃく、ごぼう、にんじん、大根と固い野菜の順に炒める。</li> <li>3. 1にだし汁を入れ、さらにさといもと生揚げを加え煮る。</li> <li>4. 煮えたらみそとその他の調味料を入れ、味を整える。</li> <li>5. 最後にねぎを入れる。</li> </ol>



提供元：鹿児島県学校栄養士協議会

## 豚骨

材料（4人分）		作り方
豚骨(骨付きあばら肉)	4切れ (5cm角の大きさ)	<p>1.厚手の鍋に油を熱し，豚骨を炒めて，表面に焦げ目を付けたあと焼酎をかけて強火にし，アルコール分を蒸発させる。</p> <p>2.鍋に水（2リットル）と1を加え，強火でしばらく煮る。その後，弱火にしてあくを取りながら，約1時間煮る。</p> <p>3.大根を肉と同じ大きさに切る。にんじんは厚めに切り，こんにゃくは下茹でて三角に4等分し，しょうがは半分を薄切りにし，残りは針しょうがにする。</p> <p>4.2に大根とにんじんを加え，約1時間煮る。こんにゃく，薄切りしょうがと黒砂糖とみそを少量入れ，様子を見ながらさらに30分位煮る。</p> <p>5.4に残りのみそを加え，弱火で少し煮て味を調える。</p> <p>6.器に盛り付け，針しょうがや小ねぎを天盛りにする。</p>
こんにゃく	1/2枚	
大根	200g	
にんじん	100g	
しょうが	10g	
油	大さじ1	
焼酎	50cc	
水	2リットル	
白みそ	大さじ3	
赤みそ	大さじ1	
黒砂糖	大さじ2～3	
小ねぎ	2本	



出典元：「私も作れる＊かごしまごはん」（今村学園ライセンスアカデミー）

## 呉汁

材料（4人分）		作り方
大豆	50g	<p>1.大豆はひと晩水に浸し，すりばちであらくつぶす。</p> <p>2.里芋・人参・かぼちゃはいちょう切りこんにゃくは1cm角に切り，油揚げは短冊切りにする。</p> <p>3.水にいりこを30分つけておき，火にかけて材料を入れ，火が通ったら味噌を加えて小口切りのねぎを散らす。</p>
里芋	100g	
人参	50g	
かぼちゃ	50g	
こんにゃく	50g	
油揚げ	50g	
小ねぎ	2～3本	
いりこ	20g	
麦味噌	60g	
水	900cc	



提供元：NPO法人 霧島食育研究会

## きびなごときらすのおつけ

材料（4人分）		作り方	
きびなご	100g	<ol style="list-style-type: none"> <li>鍋に水と煮干しを入れ、だしをとる。</li> <li>きびなごは頭とわたをとり、塩水で洗う。</li> <li>葉ねぎは小口切りにする。</li> <li>1を火にかけおからを入れ、沸騰直前にきびなごを加えて、弱火で4分間位煮る。</li> <li>4にみそを加えて味付けし、しょうが汁を加えて、火を止めてからねぎを散らす。</li> </ol>	
おから	80g		
しょうが汁	適量		
葉ねぎ	10g		
煮干し	12g		
（調味料）			
水	650cc		
みそ	40g		
			

出典元：鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会「郷土の味」

## 黒豚のすき焼き

材料（4人分）		作り方
黒豚の三枚肉	300g	<ol style="list-style-type: none"> <li>豚肉は食べやすい大きさに切る。</li> <li>白菜は5cmのざく切り、春菊は5cm長さに切り、根深ねぎは1cm幅の斜め切り、にんじんは5cm長さの短冊切りにする。えのきだけは根元を切り落とす。</li> <li>しらたきは下茹でし、適当な長さに切る。木綿豆腐も適当な大きさに切る。</li> <li>すき焼き鍋に油を熱し根深ねぎを入れ、その上に豚肉を入れて火を通す。</li> <li>4に砂糖を加え、残りの材料をいれてみそを入れ味付けする。</li> <li>器に卵を割りほぐし、5のすき焼きをつけていただく。</li> </ol>
白菜	400g	
根深ねぎ	200g	
春菊	200g	
にんじん	100g	
えのきだけ	100g	
木綿豆腐	400g	
しらたき	200g	
油	大さじ2	
砂糖	大さじ6	
みそ	大さじ3	
卵	4個	

出典元：「私も作れる\*かごしまごはん」（今村学園ライセンスアカデミー）