

【2月のかごしま料理レシピ】

しいたけみそ

材料	作り方
生しいたけ 200g 生姜 20g みそ 400g 砂糖 150g 油 大さじ3	1. 生しいたけは粗みじんに切り、生姜はみじん切りにする。 2. フライパンに油と生姜を入れ火にかけ、香りがしてきたら、しいたけを入れ、しんなりしたら、砂糖、みその順で加え、弱火で煉る。 ※ みそは麦みそでも米みそでもよい。お好みでごまや唐辛子を入れても美味しい。 

提供元：NPO 法人 霧島食育研究会

大根めし

材料（4人分）	作り方
大根 1/3本（約300g） 米 3合（450g） 油揚げ 2枚 大根の葉 1本分 ゆずの皮 少々 【A】 だし 650cc 薄口しょうゆ 大さじ3 砂糖 大さじ1 みりん 大さじ1	1. 米はよく研いでざるに上げる。 2. 大根は、皮をむき、厚めの短冊切りにする。 3. 油揚げを焼き網で軽く焦げ目がつくくらいに焼き、冷ましてから縦半分に切って、3mm幅に切る。 4. 大根の葉は細かく刻み、サッと塩（分量外）で茹でて水にとり、冷めたら水けを軽く絞る。 5. 炊飯器の内釜に【A】を合わせ1の米をいれ、しばらくおく。 6. 5に2、3を入れて普通に炊く。 7. 炊き上がったら、4加えて蒸らす。 8. 7を器に盛り、ゆずの皮をすりおろしてふる。 

菜の花とささみの辛子和え

材料（4人分）		作り方
菜の花	1束	1. 菜の花は良く洗い、下茹でし、水にさらす。水気をきって3cmの長さに切る。 2. ささみは筋を除いて皿に移し、酒少々（分量外）をまぶし、ラップに包んで電子レンジで1分、上下を返してもう1分加熱し、冷めたら手で小さく裂く。 3. ボウルにAを入れて混ぜ、1、2を加えて和える。
鶏ささみ	2本	
【A】		
ねりがらし	小さじ2	
薄口しょうゆ	大さじ1.5	
砂糖	小さじ2	
酒	小さじ2	

よごし

材料（4人分）		作り方
豆腐	160g	1. 人参、春菊、白菜はゆがいて適当な大きさに切り、水気をきる。 2. みそ、木の芽、炒った落花生、ごまを入れて、すり鉢ですり、さらに砂糖と水気をきった豆腐を加える。 3. 食べる直前に、1と2を和える。
人参	80g	
春菊	80g	
白菜	80g	
落花生	少々	
ごま	12g	
みそ	30g	
砂糖	大さじ2	
木の芽	少々	

提供元：鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会

茶節

材料（1杯分）	作り方
みそ 10g 緑茶 100～150cc 鰹節 削ったもの1つかみ 又は市販削り節パック1袋	1. 湯のみにみそと鰹節を入れ、熱い緑茶を注ぎ、よく混ぜる。 ※しばらくおくとだしがでて、さらにおいしくなる。 ※好みで生姜のみじん切りや刻みネギを加える。 <div data-bbox="1134 517 1382 680" data-label="Image"> </div>

スナップエンドウと新じゃがのサラダ

材料（4人分）	作り方
スナップエンドウ 1袋(100g) じゃがいも 中1個 人参 中1/3本 マヨネーズ 大さじ3 塩・こしょう 適量	1. スナップエンドウは筋を取り、塩少々（分量外）を入れたお湯で下茹でする。 2. じゃがいもは皮をむき、薄めの輪切りにして水にさらした後、下茹でする。 3. 人参も皮をむき、薄めのいちよう切りにし、下茹でする。 4. ボウルに、1, 2, 3を入れ、熱いうちに塩こしょうをふり、あら熱がとれたらマヨネーズを加え、全体を混ぜ合わせる。 <div data-bbox="1150 1357 1398 1588" data-label="Image"> </div>