



(日南市食生活改善推進員)

つわぶきのばら寿司

料理講座

●材料 4人分

米……………4カップ
酒……………大さじ1
だし昆布……………10cm角

酢……………大さじ4
砂糖……………大さじ3
塩……………小さじ1½

つわぶき……………160g
竹の子……………80g
干し椎茸……………2枚
人参……………50g
生ぶし……………40g+酒少々
砂糖……………大さじ2

薄口醤油……………大さじ2
サラダ油……………少々
錦糸卵……………卵2個、塩少々
きざみのり……………適量
紅しょうが……………適量

●作り方

- ①椎茸は水に戻し、つわぶきはかためにゆがく。
- ②つわぶきは5mmの小口切り、その他の野菜は5mmの角切りにする。
- ③生ぶしは細かくほぐし、酒をふる。
- ④野菜、生ぶしをサラダ油で炒めて、十分ひたるほどの水を注ぎ、2～3分煮立たせ、砂糖、醤油、酒を加えて汁気なくなるまで煮る。
- ⑤米は、少しかために炊き、あわせ酢を作り、す飯をつくる。す飯に具をまぜてすし飯をつくる。
- ⑥器に盛り、錦糸卵、きざみのり、紅しょうがを飾る。

伊勢えびずし

伝統料理

●材料 15人分

米……………8カップ
伊勢えび……………1kg
瀬魚……………2～3尾
醤油……………2カップ
塩・酒・みりん……………少々
砂糖……………150g
ダシ汁……………米の分量に合わせる

●作り方

- ①米を洗ってザルにあげておく。
- ②魚をさばいておく。(うろこを取り、わたを取り除いて洗う)
- ③エビをさっと水洗いして、ぶつ切りにする。
- ④鍋に分量の水(ごはんを炊くときのダシ汁になる水)を入れて火にかける。(少し多めにつくる)
- ⑤沸騰したら魚を姿のまま入れ10分位ダシを取り、取ったあと魚は取り出して、身だけをほぐしておく。
- ⑥調味料(砂糖・醤油・ほか)を入れ味を調べておく。
- ⑦釜に洗った米を入れ、分量ほどのダシ汁を入れた後にエビのぶつ切りとほぐした魚の身を入れる。
- ⑧ふたをして、スイッチを入れ普通に炊く。
- ⑨炊き上がったたら少し蒸らして全体を混ぜるとよい。



ピーマンと豚肉の和風チンジャオロース

料理講座

●材料 4人分

ピーマン……………5個
豚薄切り肉……………200g
たかのつめ又は豆板醤(好みで)

塩……………少々
胡麻油……………大さじ2
ねぎ(小口切り)……………2本

① 薄口醤油……………大さじ2
はちみつ……………大さじ2
しょうが汁……………1かけ分

●作り方

- ①ピーマンは細切りにする。
- ②豚肉は、一口大に切って、①とあわせよくもみこんでおく。
- ③中華鍋に胡麻油の半量を入れてピーマンをさっと炒め、軽く塩を振って取り出す。
- ④空いた中華鍋に残りの胡麻油とたかのつめ(又は豆板醤)を好みで入れ、ねぎを入れて炒める。
- ⑤ねぎに油が回ったら豚肉を入れて炒める。
- ⑥豚肉に火が通ったらピーマンを戻し入れて出来上がり。



(はまゆう農協女性部)

ピーマンつくだに

料理
コンクール

●材料 4人分

ピーマン	10個	花がつお	適量
酒	大さじ1	たかのつめ	1個
みりん	大さじ1		
濃口醤油	大さじ1		
だしの素	適量		
胡麻	適量		

●作り方

- ①ピーマンはたねを取り四ツ割にする。
- ②ピーマンと調味料をなべに入れ、水分がなくなるまでまぜる。
- ③仕上げに胡麻と花がつおを入れる。



こげないようにすること。



生津 淑子(飢肥)

おかず

とりサラ

料理
コンクール

●材料 4人分

かしわ	むね身	400g	合せ酢	
トマト		2個	ミツカン酢	180cc
きゅうり		4本	砂糖	80g
玉ねぎ		2個	塩	小さじ1
しょうが		1かけ	あけ油	適量
たかのつめ		2本	洋こしょう	少々

●作り方

- ①ミツカン酢、砂糖、塩をまぜ合せ、たかのつめ、しょうがをせん切りにして合せ酢をつくる。かしわをうすくそぎ切にして塩、こしょうをし、20分程おいて小麦粉をふりかけ、きつね色になるまでからりと揚げ、あついうちに合せ酢の中に入れる。
- ②きゅうりはひょうし切りにしてうすく塩をして水切りしておく。
- ③玉ねぎは、1cmぐらいに切ってさっと水にさらす。
- ④トマトはサイコロ切りにして水分を取っておく。
- ⑤合せ酢の中に入れたかしわがさめたら各々の野菜の材料をつけこむ。



生津 淑子(飢肥)



かしわをからりとあげ、あついうちに合せ酢の中に入れる。

日向夏みそあえ

料理
コンクール

日南市長賞 最優秀賞

●材料 4人分

日向夏	6個	ごぼう	100g
日向夏ジャム	50g	大根	100g
みそ	50g	玉ねぎ	100g
胡麻	20g	きゅうり	50g
日向夏しぼり汁	100cc	塩	少々

●作り方

- ①胡麻を炒ってみそ、砂糖、日向夏ジャムを入れ日向夏のしぼり汁でのばす。
- ②ごぼうはささがきにして湯がいて水切りをする。
- ③大根、きゅうりは、せん切りにして玉ねぎはうすくスライスする。
- ④日向夏を半分くりぬいた中に盛付ける。



野菜は色々このみで入れて下さい。



森山 裕子(細田)

つわは山と海の恋人（中華風炒め）

料理
コンクール

谷口 ヨシコ(細田)

●材料 4人分

つわ……………200g
 人参……………1/2本
 干椎茸…………4～5枚
 シーフードミックス…………1袋
 ニンニク…………1かけ
 すり胡麻…………たっぷり
 胡麻油、サラダ油

調味料

ガラスープの素…………小さじ1
 薄口醤油……………大さじ½
 ウエイパー……………小さじ¼
 砂糖、塩……………少々

④酒……………少々
 薄口醤油……………少々

●作り方

①つわは、かためにゆがき1回冷凍させる…もどした後、水分をふき取る。
 ②人参、干椎茸は細切りにする。
 ③シーフードミックスに④の調味料をふりかけておく。
 ④ニンニクはみじん切りにする。
 鍋にサラダ油とニンニクを入れ火をつける。②を先に炒めて火が通ったら①を入れ炒め、ガラスープの素を入れ砂糖、醤油をまわし入れる。ウェイパーも入れ、染み込ませる。③のシーフードミックスを入れ、全体に火が通ったら味を整え、最後にゴマ油をまわし入れ、すりゴマをたっぷり入れて出来上がり。



つわは必ず冷凍する(歯ごたえがいい)

Salad de Nichinan

料理
コンクール

●材料 4人分

カツオ(刺身用ブロック) ……1/4匹分
 片栗粉……………適量

④
 醤油……………小さじ2
 酒……………小さじ2
 みりん……………小さじ1
 おろしにんにく……………1かけ分
 おろししょうが……………1かけ分
 胡麻油……………少々

日向夏……………1.5個
 新玉ねぎ……………1個

⑥
 醤油……………大さじ2
 日向夏しぼり汁……………大さじ2
 (½個分)
 レモン汁……………大さじ1
 おろしにんにく……………1かけ分
 ゆずこしょう……………小さじ¼
 胡麻油……………少々

水菜……………3束
 トマト……………1個

●作り方

①水菜(4cm程度)、トマト(角切り)、新玉ねぎ(スライス)、日向夏(角切り)をそれぞれ切って、サラダ用の皿に盛り付けておく。
 ②カツオのブロックは、皮をはいで2cm各程度に切る。
 ③④の材料をボールに混ぜておき、①のカツオを10分程度浸しておく。また⑥の材料を別のボールに混ぜておく。
 ④②のカツオの汁気を切り、片栗粉をまぶし、180度の油でさっと揚げる。
 ⑤揚げ終えたカツオから⑥の液にさっとくぐらせ、①の野菜の上に盛り付ける。
 ⑥残った⑥の液をドレッシングとして、カツオ・野菜の上からかける。



岡部 憲治(油津)



カツオを揚げる時は、中が半生程度になるようにする。揚げすぎに注意。

新玉とピーマンのオレンジサラダ

料理
コンクール

三浦 眞寿恵(油津)

●材料 4人分

新玉……………½個
 ピーマン……………8個
 人参……………1本
 ごぼう……………80g
 みかん……………2個
 レタス……………8枚
 プチトマト飾り用

塩・こしょう……………少々
 サラダ油……………少々
 醤油ドレッシング
 うま口醤油……………50cc
 オリーブ油……………50cc
 酢……………大さじ3
 胡麻油……………大さじ1

●作り方

①ピーマン・人参・ごぼうは千切りにして塩・こしょうでさっといためる。
 ②みかんは薄皮をむく。
 ③新玉はうすくスライスしておく。
 ④ドレッシングを作り、器にレタス①の野菜を盛りみかん・新玉をのせ、トマトを飾り、ドレッシングをかけていただきます。



野菜をさっと炒めることにより甘みも増し食べやすくなります。

つわとかつおのハーモニー

料理
コンクール

●材料 4人分

かつお……………400g
酒……………大さじ2
こい口……………大さじ1
ゆず……………1個
小麦粉……………少々
油……………適量
ルッコラ……………少々

つわ(湯がき)……………400g
砂糖……………大さじ2
薄口醤油……………大さじ1
みりん……………大さじ1
だし汁……………100cc
(いり子)

●作り方

- ①かつおは棒状に切って調味料につけ込んでおく。
(ゆずの皮はすりおろし、後はスライスして一緒につけておく)
- ②つわはゆがいて汁気がなくなるまで調味料でいりあげる。
- ③①のかつおをとり出し小麦粉をうすくつけて180℃に熱した油でカラッとあげる。
- ④器につわとかつおを盛りつけルッコラを飾る。



カレー粉を使ったり、あっさりとも梅塩味に仕上げてよし。



三浦 眞寿恵(油津)

おかず

日向夏と大根のさわやかサラダ

料理
コンクール

南那珂農業改良普及センター所長賞



作本 和枝(吾田)

●材料 4人分

日向夏……………中1個
大根……………200g
水菜……………50g
鶏ささ身……………2本

ドレッシング
日向夏しぼり汁……………大さじ5
酢……………小さじ2
薄口醤油……………大さじ1
サラダ油……………少々

●作り方

- ①鶏ささ身2本に酒小さじ1をふりかけ、ラップをかけ電子レンジ弱で5分加熱する。冷めたら手でさいておく。
- ②大根は、4～5cmのせん切り。
- ③水菜は、4～5cmに切る。
- ④日向夏は半分にきり、しぼり器で果汁をしぼる。しぼった後の皮と中身を分け、外皮をむく。のこった白い皮を半分に切り、せん切り。黄い外皮は6cm×2cmでせん切り。
- ⑤ドレッシングをあわせる。
- ⑥①～④をあわせ、食べる前にドレッシングであえる。



・ささ身は、レンジ弱ですること。強いと破れるので注意する。
・日向夏の果汁がすばい時は酢を少なめにする。
・黄い皮は入れすぎると、にがみが出るのであまり入れすぎない。

温泉玉子と地どれ野菜のチリマヨソース

料理
コンクール

●材料 4人分

玉子……………4個
鶏胸肉(地頭鶏)……………160g
きゅうり……………適量
スナックエンドウ……………適量
キヌサヤ……………適量
菜の花……………適量

(ソース)
トマト……………10g
新玉ねぎ……………20g
赤ピーマン……………10g
ピーマン……………10g
オリーブ油……………100cc
タバスコ……………少々
レモン汁……………少々

塩、黒こしょう……………適量
小ねぎ……………適量
(チリマヨソース)
濃口醤油……………⑦と⑧の
みりん……………割合は1:3
酒……………
マヨネーズ④

●作り方

- ①キヌサヤ、スナックエンドウ、菜の花は塩ゆでし冷水につけて水気を切る。
- ②鶏肉は皮をはぎスライスする。鍋に塩湯を沸かし軽く火を入れ冷水につけて水気を切る。
- ③きゅうりは拍子切りする。水にさらす。
- ④皿に鶏肉をならべソースをかける。
- ⑤次に温泉玉子をのせ回りに①ときゅうりを飾りチリマヨソースをかける。
- ⑥上からレモンの皮のみじん切りを全体的にかける。
- ⑦皮はせん切りにし、カリカリに焼き上からかける。



野菜にしっかり塩味をつけ、ゆですぎないこと。



満嶋 裕貴(鶴戸)

地鶏のソテー日向夏添え

料理
コンクール



満嶋 裕貴(鶴戸)

●材料 4人分

地頭鶏……………1羽	じゃがいも……………4個
ローズマリー……………4本	レモン……………1個
にんにく……………4かけ	日向夏……………1玉
オリーブオイル……………適量	クレソン……………適量
新玉ねぎ……………100g	塩こしょう……………適量

●作り方

- ①地鶏は肉たたきで平らにする。
- ②塩こしょうし、つぶしたにんにくとローズマリーのをせ、オリーブオイルで焼く。
- ③素揚げしたじゃがいもをローズマリーとにんにく、オリーブオイルで炒める。
- ④③をオーブンに入れ、塩こしょうで味付けし、レモン、日向夏、クレソンとともにつけ合わせる。



- ・皮をパリパリに焼くこと。
- ・つけ合わせに日向夏を使い季節感を出す。

春キャベツと地頭鶏のピリ辛ロール

料理
コンクール

はまゆう農業協同組合組合長賞

●材料 4人分

地頭鶏……………320g	新玉ねぎ……………½個
春キャベツ……………8枚	オリーブ油……………適量
じゃがいも……………200g	スイートチリソース……………適量
ピーマン……………20g	白ワイン……………適量
ミニトマト(小)……………8個	塩・こしょう……………少々

●作り方

- ①春キャベツは塩ゆでし冷水につける。水気を切っておく。
- ②じゃがいもは分量の½を角切りにし、かためにボイルしておく。ピーマンは角に切る。
- ③新玉ねぎはスライスに切り水にさらす。
- ④地頭鶏は5mm角に切りオリーブ油にてソテーし、②を入れ白ワインを加え、更にスイートチリソースを入れからめる。
- ⑤残りのじゃがいもをせん切りしカリカリに油で揚げしておく。
- ⑥ミニトマトは8等分に切り塩こしょうする。
- ⑦春キャベツを広げ④を包む。蒸し器にて蒸し上げる。
- ⑧皿に新玉ねぎのスライスをしき⑦のをせミニトマトを上からかける。
- ⑨カリカリに揚げたポテトを飾る。



満嶋 裕貴(鶴戸)



- 地頭鶏を炒めすぎないこと。

つわぶきの竜田揚げ

料理
コンクール



鈴木 ヨシ子(吾田)

●材料 4人分

つわぶき……………300g
てんぷら粉……………適量
めんつゆ……………適量
油……………適量

●作り方

- ①つわぶきは、皮をむいて7～8cmに切り水にさらしたものを色よくゆがく。
- ②①にめんつゆをまぶす程度につける。
- ③水でといたてんぷら粉に②をからめて、低めの温度でカラッと揚げる。



- つわぶきをめんつゆに長くつけておくと、からくなるので注意する。

三色野菜の揚げだしごま和え 料理コンクール

●材料 4人分

つわぶき ……200g すり胡麻 ……15g
 なす ……中1本 油 ……適量
 トマト ……中1個
 めんつゆ ……100cc
 酢 ……100cc
 砂糖 ……20g

●作り方

- ①つわぶきは、皮をむいて7～8cmに切り、水にさらしたものをよくゆがく。
- ②なすとトマトは、5～6cmの長さで厚めに切る。
- ③めんつゆ、酢、砂糖を鍋に入れて火にかけ、砂糖がとけるまで煮る。
- ④つわぶきとなすは、油でサッと揚げ、油をきって③の中に入れる。
- ⑤トマトも入れて、すり胡麻を加えて、よく混ぜる。



山下 マチ子(吾田)

おかず



できあがってから、しばらく時間をおく。

地どりと春野菜のミネストローネ 料理コンクール



梅田 篤子(吾田)

●材料 4人分

①地どり ……100g 小麦粉 ……適量
 水田ごぼう ……小2本 油 ……適量
 人参 ……1/2本 ⑧固型コンソメスープの素 ……2個
 新玉ねぎ ……中1個 水 ……3カップ1/2
 ビーマン ……2個 ⑨めんつゆ ……大さじ1 1/2
 トマト ……中1個 トマトケチャップ ……大さじ1 1/2

●作り方

- ①①の材料を7～8mmの角に切る。
- ②ビーマンはサッとゆがく。
- ③トマトは湯むきして粗く切る。
- ④鍋に油を熱し、小麦粉をまぶした地どりを少しこげめがでるまで炒め焼きし、ごぼう、人参、玉ねぎを入れて炒める。
- ⑤⑧を入れて、しばらく煮込む。
- ⑥トマト、ビーマンを入れて⑨で味をととのえ、少しとろみがでるまで煮る。



他の季節野菜やきのこを加えてもおいしいです。

かつおのステーキイタリア風 料理コンクール

●材料 4人分

かつお ……半身 新玉ねぎ ……1/2個
 にんにく ……1かけ ・ポテトフライ つけ合わせ
 オリーブオイル ……大さじ3 ・にんにくグラッセ
 ポン酢 ……50cc クレソン
 大根おろし ……お好みで

●作り方

- ①半身のかつおを2等分に切り、塩こしょうをふる。
 - ②フライパンにサラダオイルを熱し、かつおの表面を軽く焼き、取り出す。
 - ③お皿に、かつおと新玉ねぎ(にんにくグラッセ・ポテトフライ・クレソンなど)を彩り良く盛りつける。
- 【ソース】
- ④かつおを焼いたフライパンをペーパーでふき、オリーブオイル、にんにくを香りが出るまでかるく炒める。
 - ⑤香りが出たらポン酢、大根おろしを入れる。
 - ⑥盛りつけたお皿にソースを流し入れる。



八木 陽子(飢肥)

竹の子のみぞれあえ

料理
コンクール



中島 恵美子(東郷)

●材料 4人分

竹の子	200g	大根	1/2本
人参	1/2本	トマト	
きゅうり	1本	(ボン酢)	
貝割れ	1パック		
ねぎ	1/2束		

●作り方

- ①竹の子を油で揚げる。
- ②大根をすりおろしておく(水気を切る)
- ③ねぎは小口切り、人参、きゅうりは千切り、貝割れは食べやすい長さに切っておく。
- ④すべての①～③をボン酢と一緒に混ぜあえる。
- ⑤彩りよくトマトを飾る。



よく水気を切った竹の子をカラッと揚げること。

(小さい子供から大人まで食べれる) 緑黄菜煮

料理
コンクール

●材料 4人分

キャベツ	140g	山芋	150g
椎茸	小6枚	牛肉(スライス)	570g
人参	150g	濃口醤油	大さじ3 1/2
ピーマン	200g	酒	大さじ2
玉ねぎ	200g	砂糖	大さじ3 1/2
長ねぎ	100g	塩	少々
赤ピーマン	2個		

●作り方

- ①野菜全部を小さめにきる。
- ②牛肉を食べやすい大きさにきる。
- ③醤油、酒、砂糖、塩で好みにて味付けをする。



すりおろした山芋を上からかけると更においしくなる。



白岩 恒男(東郷)

旬の竹の子のいり煮

料理
コンクール

みやざき食と農を考える県民会議会長賞



白岩 召子(東郷)

●材料 4人分

竹の子	200g	砂糖	大さじ2
えのき	1束	みりん	大さじ1
トーフの薄揚げ	2枚	だし液	大さじ2
生節	50g	サラダ油	少々

●作り方

- ①竹の子の皮をむいて、たつぷりの水でゆでる。
- ②竹の子をうすくスライスしてさらに細切りにする。
- ③えのきのへたを取り、3cmぐらいの長さにきる。
- ④トーフの薄揚げも細く3cmぐらいにきる。
- ⑤生節は適当に削る。

上記の材料全部と一緒にサラダ油でしばらく炒める。砂糖・みりんを入れて弱火にして5分位炊く。そしてしょうゆ(だし液)を入れて煮ついたら出来上がり!!

たまかな (たまねぎのカナッペ)

料理
コンクール

●材料 4人分

新玉ねぎ……………2個
まぐろ(かつお)……………50g
えび……………2匹
エリンギ……………1本
ハム……………2枚
トマト……………1個
きゅうり……………1本
アボガド……………1個
とろけるスライスチーズ
(モッツアレラチーズ)……………適宜

ホタテの貝柱……………2個
(あればイクラ)
レモン……………1個
塩、こしょう……………少々
オリーブ油……………適宜
バルサミコ酢……………少々
あさつき……………少々
その他冷蔵庫の残りものお好みで

●作り方

①新玉ねぎを1cm程の輪切りにする。
②四方からつまようじを刺し、4つ切りにする。
③フライパンにオリーブオイルをひいて②をソテーし塩、こしょうする。
④③の上に、アボガドデュープ+まぐろ+あさつき
⑤④の上に、えび+スライスチーズ→オーブントースターで5分
⑥⑤の上に、きゅうりのスライス+ホタテ+あさつき(イクラ)
⑦⑥の上に、エリンギ+スライスチーズ→オーブントースターで5分
⑧⑦の上に、ハム+トマト+モッツアレラチーズ→オーブントースターで5分
〈たまねぎの上に乗せる具を作る〉
まぐろ→5mm角のサイコロ状に切る。塩、こしょう、オリーブオイル、バル
サミコ酢をあえる。
かつお→5mm角のサイコロ状に切る。塩、こしょう、オリーブオイルであ
える。
ホタテ→5mm角のサイコロ状に切る。塩、こしょう、オリーブオイル、レモ
ン汁をあえる。
えび→ボイルして殻をとり1cm〜2cmに切る。
エリンギ→5mm角のみじん切りにしオリーブ油で炒め塩、こしょうする。
〈アボガドデュープを作る〉
皮とたねをとり、ボールに入れ、フォークでつぶす。塩こしょう、オリーブ
オイル、レモン汁、玉ねぎのみじん切り、トマトのみじん切りを入れて、ま
ぜあわせる。



安藤 敦子(東郷)

おかず



輪切りした新玉ねぎは、崩れやすいので、先につま
ようじを刺してから四つ割りをする方がよい。

日南路三昧 (ひなじざんまい)

料理
コンクール

日南市漁業協同組合長賞



川俣 スミ(吾田)

●材料 4人分

魚のすり身(カツホシイラ、トビ等)……………200g
地鶏ミンチ……………100g
つわぶき……………100g
片栗粉……………少々
ごぼう(小)……………2本
塩こしょう……………少々

ポン酢(レモン)
子供用にマヨネーズ、ケチャップ
※ごまペーストと味噌を合わせ
てもよい。
またカレー塩、抹茶塩も用いて
もおもしろい。

●作り方

①魚のすり身、地鶏ミンチをカッターで混ぜ塩こしょう、片栗粉
を入れる(※カッターがない場合、すり鉢を使用)
②つわぶきは皮をはいで、水につけアク抜きをし、水分をとり、
小さくきざむ。
③ごぼうは笹がきかせんぎりにしておく。
④①のすり身とつわぶきを混ぜ合せごぼうの笹がきをすり身
につける。
⑤フライパンにオイルを少々落とし、両面をこんがり焼く。ポン
酢やわさび醤油、マヨネーズ、ケチャップ等好みて食する。



地場の山幸、海幸をかんたんに調理し、おかずに
パーティーのおつまみにと多様に利用できる。

かつおのバター焼き (チロル風)

料理
講座

●材料 4人分

かつおの切り身……………5切れ
マーガリン……………小さじ2
サラダ油……………小さじ1
塩・こしょう……………少々
小麦粉……………適量

チロリアンソース
玉ねぎ……………小½個
マヨネーズ……………大さじ4
ケチャップ……………大さじ2
※盛り付け用として、レタス・パ
セリ・ミニトマト・レモン適宜

●作り方

①かつおの切り身に塩・こしょうをして、小麦粉をまぶしておく。
②フライパンにマーガリンとサラダ油をとかしてバター焼きに
する。
③マヨネーズにケチャップと玉ねぎのみじん切り(塩もみにして、
水にさらし、固く水気をしぼっておく。)を加えてまぜ合わせ、チ
ロリアンソースを作る。
④かつおを盛り合わせ、ソースをかけて、レタスとレモン、ミニマ
トを添える。



(日南市漁協女性部)

かつおのたたき



(日南市漁協女性部)

●材料 4人分

かつお……………¼尾
小ねぎ……………3本
青じそ……………6枚
にんにく……………1かけ
しょうが……………親指大1
きゅうり……………1本
玉ねぎ……………1個
レモン……………½個

つけ汁
醤油……………½カップ
酢……………½カップ
酒……………大さじ3
しょうが汁……………1かけ
レモン汁……………½個
にんにく(好み) …少々

●作り方

- ①かつおは3枚におろし、節どりしたものに塩をして、表面をガス火で焼く。
- ②①を冷水で冷やす。
- ③つけ汁を作る。
- ④小ねぎはぎざみ、青じそは千切りにし、にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ⑤きゅうりはかつらむき、玉ねぎは千切りにして水にさらす。
- ⑥②を刺身大に切り、つけ汁をかけて包丁の背でたたく。
- ⑦器に⑥を盛り、薬味をのせる。(冷蔵庫で1時間ぐらい冷やす。)
- ⑧食えるときに残りのつけ汁をかける。

酢たまごと地頭鶏手羽先の煮込み

●材料 5人分

卵……………10個
手羽先、手羽元 ……5本
④らっきょ酢 ……1カップ
砂糖……………1カップ
さしみ醤油 ……1カップ

●作り方

- ①卵をゆでて、カラをむいておく。
- ②調味料④の中に①を入れ、中火で20分程度煮込む。
- ③②の卵を取り出し、残り汁に手羽先・手羽元を入れて、中火で20～30分煮込む。
- ④皿に、酢たまごと手羽先を盛り付ける。



(農家民宿【上の丘】)

ピーマンサラダ

●材料 4人分

ピーマン(赤・緑)
……………7～8個
シーチキン(缶詰)
……………1缶

干し柿……………2～3個
胡麻……………適量
マヨネーズ……………適量

●作り方

- ①ピーマンは、へた・種を取り除いて縦半分になり、横細切りにし、レンジに2分かけ、水分をキッチンペーパーでふき取る。
- ②干し柿は、縦に切れ目を入れて開き、種を取り、3～4等分して横細切りにする。
- ③シーチキンは、オイルを捨てる。
- ④①、②、③を混ぜ合わせる。



(はまゆう農協女性部)

白菜ときんかんサラダ

料理
講座

●材料 5人分

白菜 ……………¼株
きゅうり ……………1本
にんじん ……………1本
きんかん ……………10個

④

酢 ……………大さじ4
砂糖 ……………大さじ2
薄口醤油 ……………少々
レモン汁 ……………少々

●作り方

- ①白菜、きゅうり、にんじんを3cm位の短冊切りにし、塩をしてしんなりさせ、しぼる。
- ②きんかんは輪切りにして種をとる。
- ③1と2を④であえる。



生節のほぐしたもののやささを湯通してさいたものを入れても一風変わったものになる。



(上の丘農産加工房【すいかずら】)

おかず

つわぶきサラダ

料理
講座

●材料 4人分

つわぶき ……………80g レタス ……………2～3枚
ササミ ……………80g ゆで卵……………1個
きゅうり ……………1～2本 レモン、マヨネーズ…適量
人参……………小1本

●作り方

- ①ササミは酒を振り、ゆでて細かくさく。
- ②きゅうり、にんじんはスライスにする。
- ③ゆがいたつわぶきは食べやすい長さに切る。ゆで卵は白身と黄身に分ける。
- ④材料と卵の白身を混ぜ合わせ、マヨネーズ、レモン汁を加えて、さらに混ぜる。
- ⑤器にレタスを敷き、盛り付けて、黄身を裏ごしして上から散らす。



(日南市食生活改善推進員)

ブロッコリーのきんぴら

料理
講座

●材料 4人分

ブロッコリー ……………1房
生椎茸……………小6枚
胡麻油……………大さじ1
炒り胡麻……………大さじ1
(最後にふりかける。)
④醤油……………大さじ1
みりん……………大さじ1

●作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、生椎茸は4等分する。
- ②フライパンにごま油を熱し、ブロッコリー、椎茸を炒めたら2～3分蓋をする。その後、調味料④をいれ、汁気をとばす。



(日南市食生活改善推進員)



のたいも

伝統料理

●材料

里いも……………300g 塩……………少々
砂糖……………大さじ2 薄口醤油……………大さじ1
味噌……………大さじ1 いり胡麻……………適量

●作り方

- ①里いもは、なるべく小さい物を皮ごと塩を入れて水からゆがく。
- ②皮をつまんで身を出す。
- ③すり鉢にみそを入れてすり、半分位の里いもを熱いうちにすり合わせ、砂糖、薄口醤油で味をつける。(全部すりつぶしてもよい。)
- ④残りの里いもを小さく切って入れ、混ぜ合わせ、胡麻をすってかける。



雨の日などに手をかけて作るおかずだった。

厚焼卵

伝統料理

●材料

卵(L)……………20個
①みりん……………100cc
酒……………100cc
砂糖……………250cc
塩……………小さじ2
水……………400cc

●作り方

- ①卵をよく溶いて①の調味料と水を合わせて裏ごしする。
- ②厚焼卵器(昔はふた付きのフライパン)にサラダ油を塗ってグラシン紙(ホットクッキングシート)を敷き、卵液を流す。
- ③天火の中段に入れて熱湯を張り、120度で1時間30～40分位かけて焼き上げる。(昔は、七輪で焼き、ふたに炭火を乗せていた。)



つわの煮つけ

伝統料理

●材料

つわ(皮をむいたもの)……………400g 醤油……………大さじ3
厚あげ……………2枚 いりこ(煮干し)……………50g
砂糖……………大さじ2 油……………少々

●作り方

- ①つわは、ゆがいてあくをぬく。
- ②鍋に油を熱しつわを炒め、厚あげといりこのだし汁を入れる。
- ③砂糖、醤油を入れて煮込む。



つわは、潮風の当たる地域しか育たないといわれ、日南地方の春の味の一つです。こんにやく、さといも等と煮つけてもいい。
生のつわがあるときはゆがいて使うが、7～8月は塩漬けたものを塩抜きして、塩漬竹の子と煮つけにしていた。