

たまったまドレッシング

料理
コンクール

●材料 4人分

サニーレタス ……適宜
 胡瓜 ……適宜
 トマト ……適宜
 貝割れ ……適宜
 新玉ねぎ ……適宜
 ④きんかん ……300g
 新玉ねぎ ……大1個
 人参 ……大1本
 薄口醤油 ……300cc
 酢 ……200cc

●作り方

- ①野菜は、きれいに洗い適当な大きさに切る。
- ②きんかんは、ヘタと種を取る。
- ③玉ねぎは、小さめに切る。
- ④人参は、5mm厚さの輪切りにして、電子レンジに3分位かける。
- ⑤②～④の材料と薄口醤油と酢をミキサーにかける。
- ⑥野菜を器に盛り、⑤のドレッシングをかける。



・きんかんのヘタと種は取り除くこと。
 ・人参は茹でてよい。



角田 純子(東郷)

みそで常備菜 そのまま食べる味噌

料理
コンクール

日南市長賞 優秀賞



谷口 君子(細田)

●材料 4人分

地頭鶏ミンチ肉 ……200g
 水田ごぼう ……100g
 干し椎茸 ……5～6本
 たかのつめ ……1本
 みりん ……50cc
 砂糖 ……80g
 手作り味噌 ……100g
 丸麦こうじ ……100g

●作り方

- ①水田ごぼうは、やさしく洗って、斜めに切って、こまかな千切りにする。干し椎茸は、水にもどし細かくみじん切りに切る。
- ②①をなべに入れ、水を多めに入れてコトコト煮る。(ごぼうと椎茸のうまみを出すため)
- ③煮汁が半分になったところで、鶏ミンチ肉を入れる。よくかきまぜて、野菜と肉をなじませる。
- ④みそを入れ、みりん、砂糖を入れ木べらでまぜながら煮つめる。
- ⑤たかのつめは、種を取ってみじん切りにして、まぜる。丸麦こうじがあれば入れる。



こげつかないように、弱火でよくかきまぜる。

ピーマンのふりかけ

料理
講座

●材料 4人分

ピーマン ……8個
 しらす干し ……10g
 かつお節 ……1/2パック
 すり胡麻 ……大さじ1
 ④砂糖 ……大さじ2
 みりん ……小さじ2
 濃口醤油 ……大さじ2
 胡麻油 ……大さじ1

●作り方

- ①ピーマンは、ヘタ・種を取り除いてみじん切りにする。
- ②フライパンに胡麻油を熱し、①を強火で炒める。
- ③②にしらす干しを加え、④で味付けをしてかつお節を加える。
- ④強火で炒めながら汁気がなくなったらすり胡麻を加える。



(はまゆう農協女性部)

きんかんマーマレード

料理
講座



(上の丘農産加工房【すいかずら】)

●材料

きんかん …………… 1 kg
グラニュー糖 …… 500g
レモン …………… 50cc

●作り方

- ①きんかんは二つに切り、種をだし、刻んでスライスする。
- ②蒸し器にかける。(5分ぐらいで蒸し上がる。)
- ③鍋に移し替え、少しずつグラニュー糖を足してゆく。混ぜながらレモン汁を入れる。

むかでのりのみそ漬

伝統
料理

●材料

むかでのり …………… 100g 水 …………… 9カップ
(ぎりんさい=海草) 味噌 …………… 1.5~2kg

●作り方

- ①海草100gを、水9カップにつける。
 - ②約5分つけたら、海草を軽くもみ水からひきあげる。
 - ③つけてあった水はすてないこと。
 - ④海草の貝ガラ、汚れをとる。(この時、煮る厚手の鍋に海草は入れる。)
 - ⑤海草に最初つけた水をいれる。(水の下部の貝ガラ、汚れは捨てる。)
 - ⑥約3時間時々まぜながらそのままおく。
 - ⑦弱火で、しゃもじでまぜながら20~30分煮る。(こがさないこと。)
 - ⑧流し箱に流し、夜風にあたる涼しい所に一晚おく。
 - ⑨適当に切り、味噌と交互に漬け込み、涼しい所に置いておく。
- ※4~5日でおしくなる。



昔から5~6月にはむかでのり、8月にはところてんぐさを取り乾燥していた。ところてんぐさは、水洗いして酢水にひたし、よく洗って、ところてんぐさ30gに対し水1ℓで煮てこし、寒天流しに流して固め、器具が包丁で切って食べる。

あくまき

伝統
料理

●材料

もち米 …………… 1升(9カップ)
木灰汁 …………… 1升(9カップ)
竹の皮 …………… 11~12枚

●作り方

- ①もち米を洗い、木灰汁の中に一晚つけておく。
- ②竹の皮を水にしめし、洗っておく。
- ③洗った竹の皮を広げ、①の米を湯飲みに一杯入れて包み、3か所位わらか、竹の皮でしばる。
- ④釜にたっぷり水を入れ、③を入れ、落とし蓋をして4時間位煮込む。
- ⑤さめたら適当な大きさに切り、砂糖やきな粉をつけて食べる。



竹の皮を三角に包む(つのんぼ)方法もある。節句等には必ず作っていた。