



Kanoya shunshoku recipe

第4弾

## 郷土料理セット

local cuisine set

鹿屋市ふるさと納税返礼品のレシピセットで  
鹿兒島の郷土料理が作れます。

## ナンコツの味噌煮

鹿兒島を代表する郷土料理で、トロトロに煮込まれた軟骨は絶品です。



材料<3~4人分>

●ナンコツ	500~600g	●ごぼう	2本
●大根(根元の方)	1/3本	●しょうが	1かけ
●にんじん	大1本	●油	大さじ1
●じゃがいも(マークイン)	2個	●芋焼酎	100ml
●里芋	4個	●小ねぎ	数本

【調味料】

●味噌	大さじ3	●醤油	大さじ1
●黒糖	大さじ3		

作り方

- 1.ナンコツを鍋に入れ、被るくらい水を入れて沸騰させる。灰汁が出てくるので、お湯ごとザルにあげる。ナンコツは冷水で灰汁を流してから、水気をよくふく。
- 2.圧力鍋に油を熱し、ナンコツを入れて焼き目がついたら、ペーパータオルなどで余分な脂を拭き取る。①
- 3.ナンコツの上に焼酎を注ぎ入れてから、ナンコツが隠れるくらいまで水を足し②、スライスした生姜も入れる。
- 4.圧力鍋の蓋を閉めて強圧に設定し、強火にかける。圧がかかったら火加減を弱火に調整し、20分加熱後自然放置する。その後、鍋に浮いている脂をお玉などを使い可能な範囲内で取り除く。時間が許すなら、鍋を一晚冷蔵庫に置いて脂を固める。翌日に鍋の中で白く固まった脂を取り除き、調理を進める。
- 5.野菜の準備をする。大根は幅3cmくらいに切って皮をむく。大根の大きさによって半分又は1/4に切る。にんじんは皮を剥いて大きめに切る。じゃがいもも皮を剥いて大きければ半分に切る。里芋は皮をむく。ごぼうは皮をこそいで洗ってから、4cm幅に切る。
- 6.下準備した野菜を、煮たナンコツの上のせ、調味料も入れ、今度は弱圧に設定してから強火にかける。圧がかかったら弱火に調整して20分加圧してから自然放置する。

- 7.圧力が下がったら鍋を開け、中火くらいの火加減で汁気を煮詰めながら野菜に味を染み込ませる。(30~40分程 ※汁気が残るくらい)③
- 8.ナンコツと野菜をお皿に盛り付け、刻んだネギを散らす。



ナンコツで残った大根と野菜で口直しの浅漬けを作る。

## 大根と生姜の浅漬け

簡単!止まらない!あっさりとした大根と生姜の浅漬けです。



材料<3~4人分>

●大根	6cm幅くらい	【甘酢】	※事前に砂糖が溶けるまでしっかりと混ぜておく。
●にんじん	少々	●黒糖(普通の砂糖でも良い)	大さじ1
●生姜	1かけ	●黒酢(米酢などお好みの酢が良い)	小さじ1
●塩	少々	●塩	少々
●小ねぎ	少々		

作り方

- 1.大根は皮を剥いてちょう切りにする。にんじんは皮を剥いて千切りにする。
- 2.1を一緒にボウルに入れて、軽く塩を振ってしばらく置くと水分が出てくるので、水気を絞る。
- 3.大根の塩気を確認してからお好みで塩を少し足す。
- 4.生姜の皮を剥いて千切りにし、全ての材料と甘酢を混ぜ合わせる。
- 5.小口切りした小ねぎを散らす。

プロジェクトサイトはコチラ▶

鹿屋市PR動画や旬食レシピ情報を掲載中!  
<https://kanoya-kuzenzetsugo.jp>



## 豚味噌のリーフ巻き

豚みそは鹿児島県の郷土料理。白ご飯との相性は抜群です！



### 材料〈4人分〉

- 葉物野菜（リーフレタス、サラダ菜など） 8枚
- 豚味噌 適量
- あたたかいご飯 適量

### 作り方

1. お好みの葉物野菜にご飯を乗せ、その上に豚味噌を少しのせて巻いて食べる。

## 茹でピーナッツの豚味噌和え

コクとうまみを感じられる鹿児島ならではの“だれやめ(晩酌)”おつまみ。



### 材料〈3〜4人分〉

- 冷凍茹でピーナッツ(25莢くらい) 50g
- 豚味噌 小さじ2〜3

### 作り方

1. 冷凍茹でピーナッツは食べる2〜3時間前に常温で自然解凍する。(電子レンジなら50gの冷凍ピーナッツを500Wで1分温める)
2. ピーナッツを殻から取り出してボウルに入れ、豚味噌と和える。

## 鹿屋産! さつまあげ2種(さつま芋入り・プレーン)

鹿児島県の郷土料理の代表格。

サツマイモ入りとプレーンと2つの味を楽しめます。

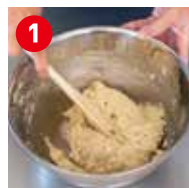


### 材料〈約10個分〉

- |         |        |             |        |
|---------|--------|-------------|--------|
| ● 魚のすり身 | 250g   | ● 塩         | 小さじ1/2 |
| ● 木綿豆腐  | 200g   | ● 薄口醤油      | 少々     |
| ● 卵     | 1個     | ● さつまいも     | 50g    |
| ● 黒糖    | 大さじ1〜2 | ● 油(サラダ油など) | 適量     |

### 作り方

1. 魚のすり身と水気を切った豆腐をフードプロセッサー(もしくはすり鉢)に入れて滑らかなペーストにし、ボウルにうつす。
2. そこへ卵、砂糖、塩、薄口醤油を入れてゴムベラなどで混ぜ合わせる。①
3. さつまいもは皮を剥いて太めのマッチ棒くらいに切り、水に晒しておく。
4. 2のさつまあげの生地を半分にする。片方に水気を切ったさつまいもを入れて混ぜ合わせる。
5. 何も入っていない生地は4等分にして小判型に、さつまいもが入った生地は6等分にして四角く整形し、どちらともクッキングペーパーの上のせて②揚げる時まで冷蔵庫で冷やしておく。
6. 冷やしておいた生地を150度くらいの温度でゆっくり揚げ、揚げ終わりのころに油の温度を180度くらいにまで上げて、さつま揚げをきつね色に揚げる。③



## 焼き芋とアイスのデザート

あったかい焼き芋と

冷たいアイスクリームが絶妙な味わいです。



### 材料〈4人分〉

- 焼き芋 小さめ4個
- バニラアイス(又はラムレーズン) 適量

### 作り方

1. 焼き芋をお皿にのせ、ラップをせずに①電子レンジ500Wで1分30秒温める。(大きさによって若干の調整は必要)
2. 温めた焼き芋を縦半分に割って、スプーンで中身をすくい出して②その横にアイスを添える。③熱々の焼き芋と冷たいアイスのコラボをお楽しみください。

焼き芋は日持ちがしないのですぐに食べない分は冷凍がおすすめ。食べる前日に冷蔵庫へ移して自然解凍してから食べるときに電子レンジで温める。

