

	材 料(4人分)	作 り 方	備 考
鯛の磯辺焼き	いわし 8尾 塩(魚の2%) 味のり 8枚 獅子唐からし 8本 レモン 1個	いわしは、開いて塩をふっておく。 (塩いわしでも可) の身の方に味のりを重ね、頭の方から巻き、竹串(楊子)で留める。 フライパンで焼く。(オープンでもよい) を器に盛り、レモンと焼いた獅子唐カラシを添える。 焼きすぎると脂が落ちておいしくない。	大葉を巻いてもよい
鯛の梅干し煮	いわし 8尾 梅干し 4個 ショウガ 1枚 砂糖 大S2 みりん 大S2 濃口醤油 大S2	鯛は頭とはらわたを除き、尾も落としておく。 鍋に鯛を交互に並べ、梅干し、せん切りショウガ、調味料を入れ、ひたひたの水を加え、落としぶたをして火にかける 煮立ったら火を弱め、じっくり煮る。 煮上がったたら身が崩れないように器に盛る。	梅干しが煮くずれを防ぐ
にがうりの土佐醤油和え	にがうり 80g しらす干し 12g A 薄口醤油 大S2 だし汁 大S2 糸かつお 適量	にがうりは縦半分に切って種と白い綿を取り、斜め薄切りにする。 をさっと茹でて水気を絞る。 しらす干しは、熱湯をかけて冷ます。 水気を切った を混ぜて器に盛る。 Aで土佐醤油を作り、 にかけ糸カツオを天盛りにする。 にがうりは茹ですぎると色も味も極端に悪くなるのでタイミング良く茹でる。 ニガウリをピーマンや絹さやえんどう、インゲンに替えてもよい。 食べる直前に和える。	地域で生産される野菜の手軽な食べ方 ”もう一品” 加えたいとき 重宝する。
長芋とオクラの二杯酢	長芋 160g 塩 3.2g オクラ 4~5本 A 酢 大S2 醤油 大S2	長芋は、きれいに洗って皮をむき、手早く短冊に切る。 塩を少々振りかけて水にちょっとさらす。 ざるに取り上げ、よく水気を切って器に盛る。 オクラは、へたを取り、小口切りにする。 に盛り合わせ、二杯酢をかける。 オクラは、刻んでもよい。 オクラの代わりにもずくを和えてもよい。 もずくの場合は、レモンを添えるとよい。 浅草のりや、鰹節をかけて醤油でいただくのもよい。	

材 料 (4 人 分)	作 り 方	備 考
豚骨煮 <ul style="list-style-type: none"> 豚骨 400 サラダ油 少々 水 7 ｶｯﾌﾟ 焼酎 大 S 1 桜島大根 400g こんにゃく 1/2 枚 ごぼう 中 1/2 本 酢 少量 葉ねぎ 1/2 束 白味噌 200g 赤味噌 砂糖 大 S 10 黒砂糖 大 S 1 酒 大 S 1 しょうが 20g 	<p>豚骨は中華鍋に油を入れて強火で表面に焦げ目を付けたあと、熱湯をかけ油抜きをする。</p> <p>水を 1.4 倍 鍋に入れ、豚骨を約 40 分水煮する。肉質の部分を指ではさみ、柔らかく感じるようになったらざるに引き上げて焼酎を振りかける。</p> <p>桜島大根は一切れ 50g の角切りにし、面取りして米のとぎ汁で下ゆでする。</p> <p>こんにゃくは 4 等分して空煎りする。(手でちぎっても可)</p> <p>牛蒡は皮をこそげ取り 5 cm 位の 長さに切り、酢を少々入れて軽くゆでる。</p> <p>の煮汁に味噌、砂糖を加えて裏ごしを通し、と酒、生姜を加えて柔らかくなるまで落としぶたをして弱火で煮る。</p> <p>葉葱は茹でて 4 ~ 5 cm に切りそろえる。</p> <p>残りの生姜で針生姜をつくり、天盛りする。</p>	<p>豚骨料理は薩摩兵児達の野外料理が始まりといわれている。</p> <p>作り方は幾通りかある。</p>
かいの汁 <ul style="list-style-type: none"> 大豆 1 ｶｯﾌﾟ 野菜昆布 10cm きくらげ 2 ~ 3 枚 かぼちゃ 80g なす 1/2 本 みがしき 1/2 本 といもがら 1/2 本 薄揚げ 1 枚 こんにゃく 1/2 枚 笹がき牛蒡 1 握り 油 大 S 1 みそ 70 g 酒 大 S 2 水(だし汁) 3.6 C 	<p>大豆は一晩水につけたものを 120g 用意する。</p> <p>野菜昆布ときくらげは 1.5cm 幅、2 cm 長さに切る。</p> <p>なすは短冊に切り塩水であく抜きする、かぼちゃ、こんにゃくみがしき、といもがら、薄揚げは短冊(賽の目)に切る。</p> <p>鍋を熱し油を入れ、大豆、牛蒡、野菜昆布、きくらげこんにゃくの順に入れて炒め、牛蒡が柔らかかったら、残りの野菜を入れて炒める。</p> <p>水(煮出し汁)を加え、煮たってきたらみそ、酒又はみりんで調味する。</p> <p>大豆は水煮缶を使ってもよい。</p> <p>おろし際にそうめん少々を半分に折って加えてもよい。</p> <p>炒めない方法もある。このときは、大豆、昆布、きくらげ、牛蒡は水から入れて煮る。</p>	<p>お盆の 14・15 日の朝にお精霊様にお供えし供する。</p> <p>大豆を刻んで入れる方法もある。</p>
アオサのすまし汁 <ul style="list-style-type: none"> アオサ(乾) 8 g 豆腐 80 g だし汁 600cc (鰹節 50 g) 塩 少々 薄口醤油 16cc 	<p>沸騰水に鰹節を入れ、再沸騰(1分後)したら火を止め、鰹節が沈んだら上澄みをとる。</p> <p>豆腐は 1 cm 程度の賽の目に切る。</p> <p>アオサは水で洗ってほぐし水気を絞っておく。</p> <p>鍋に分量のだし汁を入れ、塩と醤油で調味する。</p> <p>に豆腐を入れ一煮立ちさせる。</p> <p>再沸騰したらアオサを入れ、火を止める。</p> <p>アオサを入れてから沸騰しすぎると色が変わる。</p>	<p>青のり(アサ)は加シム、鉄、ビタミン類たんばく質などを豊富に含む優れた添加性食品である。</p>