

串木野高等学校家庭クラブ

～ 伝統の味を未来へ ～

郷土料理レシピ集2

秋・冬 編

～ 伝統の味を未来へ ～

郷土料理レシピ集2 秋・冬 編

製作 鹿児島県立串木野高等学校 家庭クラブ

令和元年 8月 5日 第2刷



— 目 次 —

串木野高等学校 家庭クラブより ごあいさつ

～伝統の味を未来へ～「郷土料理レシピ集」春・夏編に続き、第2弾秋・冬編を作成いたしました。生徒アンケートの結果、「郷土料理を、行事やイベントなどでは食べる」と答えた生徒が多かったのを受けて、今回のレシピ集では正月に簡単に作れる料理、秋・冬の食材を使った料理やお菓子を掲載しました。

伝統的な郷土料理「がね」をアレンジしてチーズやかぼちゃを加えた洋風がね、煮込まずに作る現代のとんこつ料理など高校生にも親しみやすい料理を考えてみました。

また、平成28年に第1回「高校生地産地消商品開発コンテスト」で最優秀賞を受賞し、商品化した「カラポン」のレシピも紹介しています。

このレシピ集をきっかけにして、自分たちの手で郷土料理を作り、家族との団らんのひとときに役立てていただけると幸いです。

家庭クラブ会長 工藤 純麗

ページ

1	こがやき	鹿児島県の正月料理を手軽に手作り	3
2	令和のとんこつ	煮込まず時短でごちそう	4
3	がね	鹿児島県の定番家庭料理	5
4	栄養満点ECO茶がね	茶殻も美味しい食材に	6
	洋風がね	かぼちゃで彩りも栄養もアップ	6
5	ねったぼ	年末についてのお餅でもう一品	7
6	かるかん	鹿児島県の銘菓もなんと手作りできます	8
7	カラポン (KARAPON)	平成28年商品化しました	9

こがやき



材料（パウンドケーキ型1つ分）

・ たまご	4個
・ 木綿豆腐	200グラム
・ はんぺん	1/2枚
・ 砂糖	大さじ3
・ 塩	小さじ1/3
・ 薄口しょうゆ	小さじ1

<作り方>

- ① 豆腐を布巾で包んで絞り、水気をきる。
- ② 材料すべてをフードプロセッサーにかけて、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ③ クッキングシートを敷いたパウンド型に、②の生地を流し入れ、ゴムべらで軽く混ぜて中の気泡をつぶしてから表面を整える。
- ④ 180℃に予熱したオーブンで25分焼く。
- ⑤ さらにオーブンを200度に上げて、10分焼く。
- ⑥ 竹ぐしで刺してなにも付かなければ完成！

令和のとんこつ



材料（4人前）

・ 豚スペアリブ	500グラム
・ 塩こうじ	40グラム
・ コチュジャン	小さじ2
・ にんにく	1~2片
・ ミニトマト	スナップエンドウ 適量

<作り方>

- ① 豚スペアリブに、塩こうじとコチュジャンを混ぜ合わせたものを塗り、薄切りにしたにんにくといっしょにビニール袋に入れて、袋の外から揉み込んで、冷蔵庫で一晩おく。
- ② 表面のたれを軽く拭き取って天板に並べ、200℃のオーブンで20分くらい焼く。（肉が厚い時は、しばらく余熱で火を通す）
- ③ ミニトマトや、ゆでたスナップエンドウなど彩りのよい野菜といっしょに盛り付ける。

がね



材料（2人分）

・さつまいも	60 g	水	約50ml
・ごぼう	15 g	酒	小さじ1
・にんじん	20 g	砂糖	大さじ1/2
・しょうが	15 g	塩	少々
小麦粉	35 g	薄口醤油	小さじ1/2
米の粉	15 g	・揚げ油	適量

<作り方>

- ① さつまいもとごぼうは5cmの太め千切りにして水にさらす。
- ② にんじん、しょうがも同様に千切りにする。
- ③ 小麦粉と米の粉をボールに入れ、調味料を加えて水を少しずつ入れながら混ぜ、天ぷらの衣よりも少し固めくらいにする。
- ④ 適量をしゃもじの上でかき揚げ状に形作り、160℃位の油に静かにいれて、ゆっくり揚げる。
- ⑤ 最後に火を強くし、からりときつね色に仕上げる。

栄養満点ECO茶がね

お茶の葉は、使用後の茶殻を使うことでゴミを削減でき、ECOにつながります！



材料（2人分）

・さつまいも	75 g
・お茶の葉	15 g
・ぼたちりめん	30 g
・しょうが	15 g
水	約70ml
小麦粉	35 g
米の粉	15 g
砂糖	大さじ1/2
酒	小さじ1
薄口醤油	小さじ1/2

洋風がね

材料（2人分）



・さつまいも	60 g
・かぼちゃ	40 g
・エリンギ1/2本	25 g
水	約70ml
小麦粉	35 g
米の粉	15 g
砂糖	大さじ1/2
塩	2つまみ
粉チーズ	5~10 g

※ 作り方は、基本のがねと同じです。

ねったぼ



材 料 (2人前)

・ さつまいも	250グラム
・ 餅	100グラム
・ 砂糖	大さじ1と1/2
・ きな粉	大さじ2
・ 塩	少々

<作り方>

- ① さつまいもは皮をむき、1cm幅の半月切りにして水にさらした後、竹串がすっと通るくらいまでゆでる。
- ② ①に餅をいれて柔らかくなるまでゆで、ざるにあげて水気をよくきる。
- ③ ②をすり鉢に移し、すりこぎでつく。
- ④ 砂糖・塩を加えてさらにつく。
- ⑤ 適度な大きさに丸めて、きな粉をまぶして完成!!

かるかん



材 料 (パウンドケーキ型1つ分)

・ やまいも	125グラム
・ 卵白	たまご1つ分
・ 砂糖	125グラム
・ かるかん粉	125グラム
・ 水	70ml

<作り方>

- ① やまいもの皮をむいておろし金ですりおろし、水70mlを加える。
- ② 卵白をハンドミキサーの強で1分間泡立てる。
- ③ ①, 砂糖, かるかん粉を入れ、ハンドミキサーの弱で1分間混ぜる。
- ④ クッキングシートを敷いたパウンド型に生地を流し入れ、強火の蒸し器で30分蒸す。(蒸し器のふたにふきんをはさんで蒸す。)
- ⑤ 蒸しあがったら型からはずし、切り分けて完成!!

※ 生地にブルーベリージャムやイチゴジャムを入れても、彩りがよく美味しいです。

カラポン(KARAPON)

平成28年 第1回「高校生地産地消商品開発コンテスト」最優秀賞



材 料 (パウンド型1つ分)

さつまいも (皮をむいた状態で) 250グラム	マーガリン 20グラム
ポンカンジャム 70グラム (なければマレードでも可)	
牛 乳 200ml	薄力粉 30グラム
砂 糖 30グラム	ベーキングパウダー 小さじ1

※ ポンカンジャムは、いちき串木野市の生活改善グループが製造しています

<作り方> 受賞作から一部改訂

- ① さつまいもは皮をむき、水にさらしてあく抜きした後、ゆでるか蒸して柔らかくしておく。
- ② ①のさつまいも、ポンカンジャム、牛乳、砂糖、マーガリンをなめらかになるまでミキサーにかける。途中で薄力粉とベーキングパウダーも加えて混ぜる。
- ③ 紙を敷いたパウンド型に流し入れ、170℃のオーブンで45分焼く。
- ④ 型に入れたまま冷蔵庫で一晩冷やして固め、食べやすい大きさに切って、仕上げに粉砂糖を表面にふる。

平成30年度に実施した家庭クラブ料理講習会の紹介

<先生方対象「こが焼き」作り講習会> 平成30年12月28日実施



普段教えてもらう立場の私たち生徒が、先生方に料理を教えるということは、とても緊張するとともに、何だかとても新鮮でした。

最初はぎこちなかったのですが、時間がたつにつれ緊張も解けて、料理をしながら先生方とよいコミュニケーションがとれ、楽しく調理できてとても有意義な時間となりました。

<生徒対象「鹿児島のお菓子」作り講習会> 平成31年2月22日実施



参加者のほとんどが料理未経験だったため始めは緊張していましたが、生徒同士だったので質問しやすく、作業は楽しくスムーズに進められました。この講習会が、料理をしてみるきっかけになってくれたらうれしいです。これからもより多くの人に郷土料理を紹介したいと思います。