

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

春・夏 編



— 目 次 —

	ページ
1 時短かいのこ汁      お盆の朝の定番	1
2 といもがらとつけあげの酢の物	3
3 へちまとナスと豚肉のみそ炒め	4
4 つけあげチャーハン      家にあるものですぐにつくれます	5
5 いもたん      家庭クラブ員が考えた今の時代の郷土菓子	6
6 さつますもじ      実は簡単です 季節の行事に ばら寿司	7

# 時短かいのこ汁



## 時短ポイント1

水でもどした大豆は柔らかく煮るのに1時間位かかりますが、ポット(ステンレスボトル)に熱湯をたっぷり入れた中で一晩おくとそれだけで食べられるくらいの固さになります。(あらかじめポットを熱湯ですすいで温めておくと保温効果が増します)

## 時短ポイント2

だし昆布は水につけず、そのままはさみで細かく切って入れ具材にしていきます。

## 時短ポイント3

固いものから煮はじめ、煮ながら次に入れる野菜を切れば効率的です。

※具材は家にあるものでOKです。

<材料> (4人分)

- ・大豆…20g
- ・だし昆布…2cm×10cm
- ・ごぼう…70g
- ・こんにゃく…1/2丁
- ・油揚げ…1枚
- ・干しシイタケ…2枚
- ・なす…80g
- ・かぼちゃ…100g
- ・里芋…100g
- ・水…800ml
- ・みりん…大さじ1
- ・みそ…50g

<作り方>

下ごしらえ：洗った大豆は500mlのポット（水筒）にいれ、熱湯を注いで一晩おいてもどす。干しシイタケは水につけて一晩冷蔵庫におき、もどしておく。

- ① 鍋に水気を切った大豆、ハサミで3mm幅に切っただし昆布、小口切りにしたごぼうと水を入れて10分ほど煮る。大豆のもどし汁を50ml位入れてもよい。
- ② 1cm角に切ったシイタケ、こんにゃく、油揚げをいれて10分位煮た後、1cm角に切ったなす、2cm角に切った里芋・かぼちゃを入れて煮崩れないように中火で煮る。
- ③ みそ・みりんで味付けして仕上げる。



生徒・保護者ともに「知らない郷土料理NO1」のかいのこ汁。昔からお盆の朝に食べられていました。ビタミンや食物繊維がたっぷりで、夏の疲れた体にも優しい汁物です。

家庭クラブが、30分以内で作る方法を考えました。

# とんもがらとつけあげの酢の物



<材料> 3人分

- ・とんもがら・・・100g・・・皮をむく
- ・きゅうり・・・50g
- ・つけあげ・・・60g
- ・塩・・・・・・・・少々

合わせ酢

- 砂糖・・・・・・・・大さじ1/2強
- 酢・・・・・・・・大さじ1
- 薄口醤油・・・・・・・・小さじ1/2強

- ・白ごま・・・・・・・・小さじ1

<作り方>♪

- ①とんもがら、きゅうりは千切りにして塩をしておく。しんなりになったら絞る。
- ②合わせ酢を作り、①と千切りにしたつけあげを加え、味をなじませる。
- ③器に盛りつけてごまを盛る。



# へちまとナスと豚肉のみそ炒め



## <材料> (4人分)

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| ・へちま・・・・・・・・・・1本    | ・油・・・・・・・・・・大さじ1      |
| ・豚バラ肉・・・・・・・・・・200g | ・味噌・・・・・・・・・・大さじ2と1/2 |
| ・ナス・・・・・・・・・・1本     | ・酒・・・・・・・・・・大さじ2      |
| ・赤ピーマン・・・・・・・・・・2個  | ・みりん・砂糖・・・・・・・・各大さじ1  |

## <作り方>

- ① へちまとナスの皮をむいて縦半分に切り、2cm厚さの半月切りにする。
- ② 赤ピーマンも同じ大きさに切る。
- ③ 豚バラ肉は3cmの長さに切る。
- ④ フライパンに油を熱し、豚バラ肉を肉の色が変わるまで炒め、へちまを加え、火が通って透明感がでるまで炒める。
- ⑤ ④に調味料をすべて入れ、味をなじませる。

# つけあげチャーハン



<材料> 2人分

- |                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| ・白ごはん・・・・・・・・500 g    | ・オクラ・・・・・・・・3本 45 g |
| ・バター・・・・・・・・20 g      | ・ニンジン・・・・・・・・50 g   |
| ・サラダ油・・・・・・・・大さじ1     | ・玉ねぎ・・・・・・・・1/2 個   |
| ・つけあげ・・・・・・・・6本 120 g | ・卵・・・・・・・・1 個       |

<作り方>

- ① 玉ねぎとにんじんはみじん切り。つけあげは半月切り。  
オクラは塩もみして洗ってから小口切り。
- ② 卵を溶いて大さじ1/2の油でいり卵を作る。
- ③ にんじん→玉ねぎ→つけあげ→オクラの順で、油大さじ1，バター20gで炒める。 ※オクラは少し炒めるだけでいい。
- ④ ③の中にご飯をいれて炒め、いり卵と塩小さじ1/2・こしょう少々を入れてさらに炒める。

# いもたん

家庭クラブ員が考えた  
「今の時代の郷土菓子」



<材料> (8号のアルミカップ8個分)

- |                     |              |
|---------------------|--------------|
| ・ホットケーキミックス・・・100g  | ・卵・・・1個      |
| ・ベーキングパウダー・・・小さじ1/2 | ・牛乳・・・大さじ2   |
| ・黒砂糖(粉末)・・・35g      | ・サラダ油・・・大さじ1 |
| ・さつまいも1本・・・約200g    | ・砂糖・・・小さじ1   |

<作り方> ♪

- ①さつまいもを1cm角に切って水にさらしたあと耐熱容器に入れてラップをし、600wの電子レンジで5分加熱して柔らかくする。
- ②ボールに黒砂糖、卵、牛乳を入れて泡立て器で混ぜる。サラダ油も入れる。
- ③ホットケーキミックスにベーキングパウダーを入れてふるいながら②に混ぜ、さつまいも2/3量を入れて混ぜる。
- ④③をアルミカップに入れる。残りのさつまいもに砂糖をまぶし、上に飾る。
- ⑤180度のオーブンで15分焼く。



# さつますもじ



## <材料> (4人分)

- ・米・・・・・・・・・・280g
- ・水・・・・・・・・・・380ml
- ・さつま揚げ・・・・・・・・50g
- ・かまぼこ・・・・・・・・50g
- ・干しいたけ・・・・・2枚
- ・卵・・・・・・・・・・2個
- ・だし汁・・・・・・・・・・適量
- ・ゆでタケノコ・・・・100g
- ・ニンジン・・・・・・・・1本 (100g)
- ・ゴボウ・・・・・・・・・・50g
- ・切り干し大根・・・・40g
- ・サヤエンドウ・・・・6枚
- ・紅ショウガ・・・・適量

- A { 酢・・・・・・・・・・45ml  
砂糖・・・・・・・・大さじ2  
塩・・・・・・・・・・少量

- B { 薄口醤油・・・・大さじ1  
砂糖・・・・・・・・小さじ1  
みりん・・・・大さじ1/2

- C { 薄口醤油・・・・・・・・大さじ2  
酒・・・・・・・・・・大さじ1  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1

### <作り方>

準備： 干しシイタケは洗って水でもどし，もどし汁はとっておく。

切り干し大根は洗って，ぬるま湯でもどして1cmに切る。

かつお節でだし汁を作っておく。

- ① 米は固めに炊いて，飯台に入れAの合わせ酢をふって切るように混ぜ，すし飯を作る。(飯台がなければ，大きめのボールでよい)
- ② 干しいたけは石づきを取り，もどし汁をひたひたに加えてBを入れ，煮汁がなくなるまで煮詰める。冷めたら千切りにする。
- ③ タケノコとニンジン は1cm角の薄切り，ゴボウはさがきにする。
- ④ ゴボウ・タケノコ・ニンジン・切り干し大根にひたひたのだし汁とCを加えて煮る。最後にかまぼこ・さつま揚げを加えてさっと煮る。
- ⑤ 卵に砂糖・塩を少量加えて薄焼き卵を作り，冷めたら4cmの千切りにする。
- ⑥ さやえんどうはさっと塩ゆでして，ななめに千切りにする。
- ⑦ すし飯に④の具を混ぜる。
- ⑧ 器に⑦を盛りつけて⑤を散らし，⑥をかざって紅ショウガを添える。

アンケートの結果，保護者の約7割が郷土料理を「めったに・ほとんど作らない」と答えており，作らない理由は「作り方がわからない」「時間がない」でした。また，生徒が郷土料理を食べない理由の9割が「食卓に出されないから」でした。

家庭クラブでは，1・2年生の夏休みの宿題で郷土料理をつくり，保護者と会話が増えました。これからも家庭で作ってくれる機会が増えるといいです。

家庭クラブより



～ 伝統の味を未来へ～  
郷土料理レシピ集 春・夏編

製作 鹿児島県立串木野高等学校 家庭クラブ  
平成30年10月27日 第1刷