



健幸

指宿の特産品を使用した

スイーツ レシピ集

指宿市では、指宿の地域食材を使用した健幸食の普及を図るため、
いぶたべる
「指TABLE レシピコンテスト」を実施しています。

令和4年度は、指宿でたくさん収穫される野菜や果物を使用した
スイーツレシピを募集しました。

入賞作品として選ばれた12作品をご紹介しますので、
ご家庭のメニューに加えてみませんか。



発行元 **指宿市 健幸・協働のまちづくり課**

〒891-0404
鹿児島県指宿市東方 9300-1 ふれあいプラザ なのはな館
TEL : 0993-23-1003 FAX : 0993-23-1004
E-mail : kenko-machi@city.ibusuki.jp



レシピは指宿市の
ホームページでも
紹介しています。

南指宿中学校1年 中村 心音 さんの作品

オクラシフォン

優秀賞



材料 (15～17 cm型1台分)

- 卵黄 …………… 3個分
- きび砂糖 …… 大さじ1強 (10g)
- サラダ油 …… 大さじ3弱 (35ml)
- 水又は牛乳 …大さじ2強 (35ml)
- オクラパウダー …… 小さじ2 (6g)
- 薄力粉 …………… 54g

【メレンゲ】

- 卵白 …… 3個分 (よく冷やす)
- きび砂糖 …… 大さじ4強 (40g)

【1/8個分の栄養量】

エネルギー: 122kcal
たんぱく質: 3.4g
脂 質: 6.3g
炭水化物: 12.1g
食塩相当量: 0.1g

アピールポイント

オクラパウダーを使って、オクラの香りを加えて色も緑色にしました。そして、砂糖を出来るだけ控えたので甘すぎないという事がありませんようにしました。シフォンケーキにしたので子どもや年配の方にも食べやすいと思います。

作り方

- ① 卵黄と砂糖10gを泡立て器でよく混ぜる。
- ② ①にサラダ油と水 (又は牛乳) を混ぜたものを少しずつ加え、よく混ぜる。
- ③ オクラパウダーと薄力粉を振るい入れ、よく混ぜる。
- ④ メレンゲを作る。卵白のボウルに砂糖を3回に分けて加え、その都度よく混ぜ、角が立ちツヤが出るまで泡立てる。
- ⑤ ④を③に3回に分けて加える。1回目は1/3量を加え、よく混ぜる。2回目は1/3量を加え下から上へ混ぜる。(泡がつぶれないように気を付ける) 3回目、残りを加えさっくり軽く混ぜる。
- ⑥ 型に流し入れる。型のふちにヘラで生地を塗る。型を台に1回落とし、空気を抜く。
- ⑦ 200℃に予熱したオーブンを170℃に下げ、40分焼く。
- ⑧ 焼きあがったら瓶などにさして、型を逆さまにして粗熟を取る。
- ⑨ 型から外して出来上がり。

南指宿中学校1年 福吉 柚香 さんの作品

オクラとさつまいもの2層の Pound ケーキ

優秀賞



材料 (18cm パウンドケーキ型1台分)

【さつまいも生地】

- さつまいも (皮除く) …… 150g
- 無塩バター …………… 50g
- 砂糖 …………… 35g
- ★ 卵 …………… 1個
- 薄力粉 …………… 50g
- ベーキングパウダー 小さじ1/2 (2g)

【オクラ生地】

- オクラ …………… 5本
- ★ …………… 左記と同じ

【1/8個分の栄養量】

エネルギー: 223kcal
たんぱく質: 3.1g 脂 質: 12.0g
炭水化物: 24.7g 食塩相当量: 0.1g

アピールポイント

スイーツとして野菜を食べて、健康に過ごせたらいいなと思って作った。

作り方

- ① さつまいもは小さく切り、水に浸けてアクを抜く。耐熱容器に入れラップをして、電子レンジ500Wで5分程度加熱し火を通す。
- ② ①を潰し、バターを加えて混ぜる。砂糖、卵も加えて混ぜ合わせる。
- ③ オクラのヘタを取り、2～3分程度茹でる。
- ④ フードプロセッサーに少し刻んだオクラと砂糖、卵、バターを入れ、滑らかなるまで混ぜ、ボウルに移す。
- ⑤ ②、④それぞれに薄力粉とベーキングパウダーを振るい入れ、それぞれヘラでさっくりとかき混ぜる。
- ⑥ 型にクッキングシートを敷き、重みのあるさつまいもの生地を先に入れて軽く慣らし、オクラの生地を入れる。空気を抜くために、型を何度か机に落とす。
- ⑦ あらかじめ200℃に予熱しておいたオーブンで40分焼く。粗熟が取れたら型から抜く。

ものがたりカフェ COCO 内原 こずえ さんの作品

オクラクッキー

優秀賞



材料 (35～40枚分)

- バター(マーガリン可).....80g
- てん菜糖(別の糖類でも可).....80g
- オクラ
(茹でてミキサー等でとろとろにしたもの).....40g
- 塩(有塩/バターの時は不要)..... 小さじ1/3 (2g)
- こしょう.....少々
- アーモンドプードル(すりごまでも可).....27g
- 米粉.....230g
- 牛乳..... 大さじ2 (25～30g)

アピールポイント

特別なものを買わなくても作れるように工夫し、また、米粉やてん菜糖など、体に良いものを使用。アレルギーのことを考え、小麦粉と卵を使わずに作りました。

〈1枚分の栄養量〉
 エネルギー:49kcal
 たんぱく質:0.5g 脂 質:2.1g
 炭水化物:6.9g 食塩相当量:0.0g

作り方

- ①常温でやわらかくしたバターにてん菜糖を混ぜる。なめらかになったら、オクラ、塩こしょう、アーモンドプードルを入れ、しっかり混ぜる。
- ②①の生地に米粉を入れて、しっかり生地がまとまるまで混ぜる。牛乳を入れて、生地が耳たぶほどの固さになるよう調整する。
- ③ラップで包み、型抜きしやすい厚さのにぼして、冷蔵庫で60分休ませる。
- ④型抜きをして、180℃に予熱したオーブンで温度を150℃にして20分焼く。オーブンによって異なるので様子を見ながら焼く。

指宿の特産品紹介

指宿はオクラの生産量日本一
オクラ



[指宿での収穫時期]
 ハウス栽培: 4月上旬～7月中旬
 露地栽培: 5月下旬～10月下旬

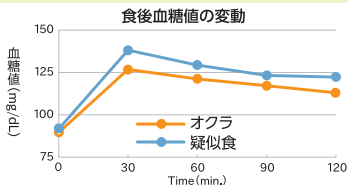
※指宿市農産技術課調べ

指宿市では、「豊かな資源が織りなす食と健康のまち」を目指し、産学官及び市民が連携し、オクラ摂取の健康に関する機能的評価検証試験を行いました。

オクラの健康効果

血糖値上昇抑制効果

オクラ乾燥粉末*3 (3.0g)を摂取したモニターと疑似食を摂取したモニターの採血データを比較した結果、オクラ乾燥粉末を摂取したモニターの食後の血糖値及びインスリン濃度の値が有意に低いことが認められました。さらに、オクラ乾燥粉末の摂取量について、低用量(1.5g)と高用量(3.0g)とで比較すると、高用量の方が血糖値上昇を抑制する効果が高いことが確認されました。

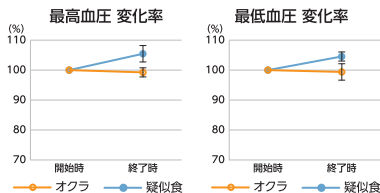


※3 検証では、摂取するオクラの成分を一定にするため、指宿産オクラを乾燥後粉末化したものを使用しています。

出典: 鹿児島純心女子大学 中野隆之教授
 「地域食材(オクラ及びオクラパウダー)の健康に関する機能的評価検証試験報告書」

血圧上昇抑制効果

秋から冬にかけての約3か月間に、オクラ乾燥粉末*3入りゼリーを摂取したモニターと疑似食を摂取したモニターの血圧変化率を比較しました。その結果、気温の低下による季節要因等により、疑似食を摂取したモニターの血圧が上昇したのに対し、オクラ乾燥粉末入りゼリーを摂取したモニターの血圧は上昇が抑制されることが確認されました。



※グラフは、開始時の血圧を100%とし、試験期間中の血圧の変化率を示したものです。

出典: 鹿児島純心女子大学 中野隆之教授
 「地域食材(オクラ)の健康に関する機能的評価検証試験委託事業」に関する報告書
 出典: 「てんとうむしが育てた指宿オクラフレーツ」より

優秀賞



作り方

- ① さつまいもを適当な大きさに切り茹でる。
- ② 潰したさつまいもに常温にもどしたクリームチーズと砂糖、卵、牛乳を入れて、その都度よく混ぜる。
- ③ 薄力粉を振るい入れてさっくりと混ぜ、クッキングシートを敷いた型に流し込む。
- ④ 170℃に予熱したオーブンで50分焼く。

南指宿中学校1年 原田 倅羽さんの作品

さつまいものチーズケーキ

材料 (18cm丸型1台分)

- さつまいも(皮除く) 300g
- クリームチーズ 200g
- 砂糖 80g
- 卵 2個
- 牛乳 1カップ(200ml)
- 薄力粉 大さじ1と1/2(15g)

【1/8個分の栄養量】

エネルギー:219kcal
たんぱく質:5.2g
脂 質:10.7g
炭水化物:25.0g
食塩相当量:0.3g

アピールポイント

さつまいもには健康や美容に効果のある栄養素がたくさん含まれています。そんなさつまいもを大好きなチーズケーキにアレンジしました。しっとり滑らかな口当たりはほんのり甘く、食べるとほっこり幸せな気持ちになれるように考えました。

特別賞



作り方

- ① ボウルに卵、上白糖、はちみつを混ぜ合わせ、粉類を振るい入れて混ぜ合わせる。
 - ② 生地ができたなら30分程度休ませる。
 - ③ 生地を4cmほどの平らな円形に成形し、お好みでオクラの輪切りをのせ、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
 - ④ 170℃に予熱したオーブンで11分焼く。焼けたら冷ます。
 - ⑤ ④にチョコペンで線を描き、クリームを挟む。
- 【さつまいもクリーム】
- ① さつまいもを小さめに切り、茹でて裏ごしをする。
 - ② 鍋に①と残りの材料を加えて混ぜ、弱火で加熱する。

鹿児島女子短期大学 下忠 千穂さんの作品

マカロン!?!うまいもんぼうろ

材料 (約10個分)

- 【生地】
- 薄力粉 140g
 - 紫芋パウダー 10g
 - ベーキングパウダー-小さじ1(4g)
 - 卵 1個
 - 上白糖 95g
 - 蜂蜜 25g
 - 牛乳 大さじ1(15g)
- オクラ(お好みで) 2本
- チョコペン(白)
- 【さつまいもクリーム】
- さつまいも(皮除く) 100g
 - 生クリーム 大さじ2弱(25g)
 - 牛乳 大さじ2弱(25g)
 - 上白糖 大さじ2弱(15g)

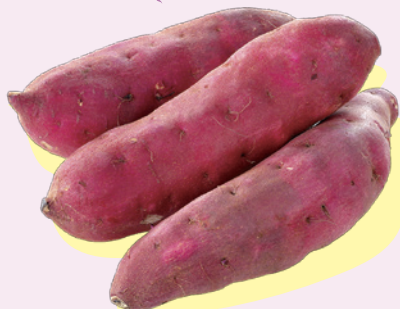
【1個分の栄養量】

エネルギー:149kcal
たんぱく質:2.3g 脂 質:2.8g
炭水化物:29.2g 食塩相当量:0.1g

アピールポイント

紫芋パウダーで色を付け、さつまいもクリームを挟んでいます。上にオクラをあしらうことで、かわいらしくしました。

指宿の特産品紹介



鹿児島県を代表するブランド野菜 さつまいも

【指宿での収穫時期】

- 早掘り: 6月上旬~8月中旬
- 普通掘り: 9月上旬~10月下旬

指宿市は、江戸時代に前田利右衛門が琉球から山川徳光地区にさつまいもを持ち帰ったことから、さつまいも伝来の地とされています。さつまいもは、食物繊維やビタミンC、カリウムなどを豊富に含み、特にビタミンCについては、主な成分であるでんぷん質が保護するので調理などで減少にくいというメリットがあります。

保存方法 低温に弱いので、新聞紙で包むか段ボールに入れて、日の当たらない風通しの良い冷暗所で保存しましょう。

※指宿市農産技術課調べ

まるでさつま芋パン

優秀賞



材料 (8個分)

【パン生地】
 強力粉 …………… 200g
 紫芋パウダー …………… 20g
 ドライイースト …… 小さじ1 (3g)
 砂糖 …………… 大さじ2強 (20g)
 塩 …………… 小さじ1/3 (2g)
 A (● 牛乳 …… 1/2 カップ弱 (90g)
 ● 湯 …… 1/4 カップ強 (60ml)

● バター …………… 20g
 【さつま芋餡】
 ● さつまいも (皮除く) …… 230g
 ● バター …………… 大さじ1 (12g)
 ● 砂糖 …………… 大さじ2強 (20g)
 ● 牛乳 …… 大さじ1と1/3 (20ml)

〈1個分の栄養量〉

エネルギー: 197kcal
 たんぱく質: 3.9g 脂 質: 4.2g
 炭水化物: 34.8g 食塩相当量: 0.3g

アピールポイント

まるでさつまいものような雰囲気を出すように工夫しました。

作り方

【さつまいも餡】

さつまいもは適当な大きさに切り、やわらかくなるまで茹でる。温かいうちに潰し、バターを加え馴染ませる。砂糖と牛乳を加え、なめらかになるまで混ぜる。

【パン生地】

① ホームベーカリーのパンケースにパン生地の材料を入れ、生地を作る。一次発酵まで済ませる。

※ホームベーカリーがない場合…ポウルに材料を全て入れ、15分間よくこねる。オープンの発酵機能35℃で生地が倍になるまで30～40分発酵させる。

② 生地を8等分にし、10分ベンチタイム。

③ 生地を楕円形にのばし、さつまいも餡を入れ、生地をしっかり閉じ、閉じ目を下にして並べる。

④ [二次発酵] パン生地が一回り大きくなるまでおく。(オープンの35℃発酵で30～40分でもよい)

⑤ パンの表面に爪楊枝で穴を空け、170℃に予熱したオーブンで12分焼いたら完成!

特別賞



薩摩イモンブラン

材料 (約10個分)

【かぼちゃカップケーキ】
 ● かぼちゃ (皮・種・ワタ除く) …… 150g
 ● 無塩バター …………… 60g
 ● 砂糖 …………… 60g
 ● 卵 …………… 1個
 A (薄力粉 …………… 100g
 ベーキングパウダー …… 小さじ1弱 (3g)

【さつまいもクリーム】
 ● さつまいも (皮除く) …… 200g
 ● 生クリーム …… 1/4 カップ (50ml)
 ● グラニュー糖 …… 大さじ1と1/2弱 (20g)

【生クリーム】
 ● 生クリーム …… 1/4 カップ (50ml)
 ● グラニュー糖 …… 大さじ1/2 (7g)

〈1個分の栄養量〉

エネルギー: 207kcal
 たんぱく質: 2.2g
 脂 質: 10.1g
 炭水化物: 26.4g
 食塩相当量: 0.1g

アピールポイント

かぼちゃと芋の食物繊維の入ったものを入れ腸を元気に。断面図を綺麗に見えるように三層にしてみた。いもクリームの素材の味と生クリームの甘い味とカボチャカップでケーキのほんのり香る味がミックスになった最高の味です。切ってみるとかわいくて、なおかつ美味しい絶品です。

作り方

【かぼちゃカップケーキ】

① かぼちゃは小さく切って、電子レンジ500Wで4～5分加熱し、潰す。(飾り用を取っておく)

② ポウルに常温にもどしたバターを入れ、クリーム状になるまでよく混ぜる。砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜ、卵を少しずつ入れ、その都度よく混ぜる。

③ ②に①を加えて混ぜる。粉類Aを振るい入れ、ヘラでさっくり混ぜ合わせ、カップに流し入れる。

④ 170℃に予熱しておいたオーブンで30分焼く。

【さつまいもクリーム】

⑤ さつまいもを茹でて潰し、裏ごしする。(飾り用を取っておく)

⑥ 鍋に⑤とその他の材料を入れ、弱火でほどよい固さまで加熱する。

【生クリーム】

⑦ 生クリームにグラニュー糖を加えてホイップする。

⑧ かぼちゃカップケーキの上に、生クリーム⇒いもクリームを絞り、飾り用にとっておいたさつまいもとかぼちゃをトッピングして出来上がり。

※カップケーキの上にナイフ等で少し穴をあけて生クリームを絞ると安定しやすい。

指宿市からのご応募

かぼちゃプリン

優秀賞



材料 (プリンカップ6個分)

<ul style="list-style-type: none"> ● かぼちゃ(皮・種・ワタ除く) ……200g ● かぼちゃの皮 ……適量 ● 卵 ……2個 ● 牛乳 ……1カップ (200ml) ● 砂糖 ……大さじ4強 (40g) ● バニラエッセンス ……適量 	【カラメルソース】 <ul style="list-style-type: none"> ● 砂糖 ……大さじ4強 (40g) ● 水 ……大さじ1 (15g) ● 熱湯 ……大さじ1 (15g)
--	--

【1個分の栄養量】

エネルギー: 132kcal
たんぱく質: 3.9g
脂 質: 3.3g
炭水化物: 21.9g
食塩相当量: 0.1g

【アピールポイント】

脳裏に浮かんだのは若かりし頃、初めて食べたかぼちゃのプリン。
当時は珍しく、その時に味わった感動を思い出しながら「家でも簡単に、材料もなるべく少数でヘルシーに」を意識しました。かぼちゃの皮も活用しました。

作り方

【カラメルソース】

- ① 小鍋に砂糖と水を入れ、中火にかける。触らずに、焦げ茶色になるまで加熱する。
- ② 火傷しないように熱湯を加える。固まらないうちにプリンカップ(耐熱用)に均等に分けて入れる。

【プリン液】

- ③ かぼちゃは小さめに切り、ラップをして電子レンジ500Wで5分加熱して柔らかくする。飾り用の皮も別にラップをして40秒程度加熱し、お好みの型で抜いておく。

- ④ ミキサーに③のかぼちゃ、Aの材料を入れてよく混ぜ、ザルでこしながらポウウルに移す。カラメルソースの入ったプリンカップに注ぎ入れる。
- ⑤ 天板にプリン型を並べ、沸かしたお湯を天板の半分の高さまで注ぎ、170℃に予熱したオーブンで30分湯煎焼きにする。
- ⑥ プリンが冷めたら冷蔵庫で冷やし、型のふちにナイフ等をぐるっと入れ、型から抜く。器に盛り、飾り用の皮を添える。

特別賞



指宿市からのご応募

かぼちゃのふくれ菓子

材料 (小カップ10個分)

<ul style="list-style-type: none"> ● かぼちゃ(皮・種・ワタ除く) ……100g ● 牛乳 ……1/4カップ (50ml) ● 卵 ……1個 ● 黒砂糖 ……50g ● 砂糖 ……40g 	<ul style="list-style-type: none"> ● 酢 ……小さじ1 (5g) ● バニラエッセンス…少々(なくても良い) ● 薄力粉 ……100g ● ベーキングパウダー…小さじ1(4g) ● レーズン ……適量
--	---

【1個分の栄養量】

エネルギー: 100kcal
たんぱく質: 2.0g 脂 質: 0.9g
炭水化物: 21.0g 食塩相当量: 0.1g

【アピールポイント】

かぼちゃの美味しい時期なので、ふくれ菓子に入れてみました。

作り方

- ① かぼちゃを適当な大きさに切り、蒸す。
- ② 蒸したかぼちゃを裏ごし、牛乳を加えてペースト状にする。
- ③ ポウウルに卵を溶き、黒砂糖と砂糖、酢、バニラエッセンスを混ぜ合わせ、②を加えて更に混ぜる。

- ④⑤ に薄力粉、ベーキングパウダーを振るい入れてよく混ぜる。
- ⑤ カップに分けて入れて上にレーズンをのせ、蒸気の上があった蒸し器に入れて15分蒸す。(出来上がりは竹串を刺し、生地がくっつかなければOK)

指宿の特産品紹介

鹿児島県は出荷量全国2位

かぼちゃ

【指宿での収穫時期】

春かぼちゃ: 5月中旬~7月上旬

秋かぼちゃ: 11月下旬~12月中旬



県内で生産量1位を誇る指宿市は、水はけのよい土壌で、甘味のあるかぼちゃが育まれています。かぼちゃは、ビタミンEやβカロテン、食物繊維、カリウムなどを多く含み、栄養満点の野菜です。油を使って調理すると体内でカロテンの吸収がよくなります。

保存方法

切ったかぼちゃは、種とワタを除き、ラップをして冷蔵庫で保存してください。

マンゴーとミルクのまろやかゼリー

優秀賞



材料 (小さめの容器 4個分)

- 【マンゴーゼリー】
- マンゴー…1個分 (正味 250g 程度)
 - 水 …………… 適量
 - 砂糖 …………… 大さじ 4 (35g)
 - 水 …………… 大さじ 2 (30g)
 - ゼラチン …… 小さじ 2 弱 (5g)
- 【ミルクゼリー】
- レモン汁 …………… 大さじ 1 (15g)
 - 牛乳…1と1/2カップ (300ml)
 - 砂糖 …………… 大さじ 5 (45g)
 - 水 …………… 大さじ 2 (30g)
 - ゼラチン …… 小さじ 2 弱 (5g)

《1個分の栄養量》

エネルギー:178kcal
たんぱく質:5.1g 脂 質:3.0g
炭水化物:34.5g 食塩相当量:0.1g

アピールポイント

見た目も味もきれいに美味しく
できました!

作り方

【ミルクゼリー】

- 水大さじ2にゼラチンを振り入れ、10分ふやかす。
- 牛乳と砂糖を鍋に入れ、中火にかける。フツフツしてきたら、火から下ろして①を加え、ゼラチンが溶けるまで混ぜる。
- 粗熱がとれたら、グラスに注いで、冷蔵庫で1時間以上冷やす。

【マンゴーゼリー】

- マンゴーをミキサーにかける (飾り用を取っておく)。計量

し、水を足して300mlになるようにする。

- 鍋に④と砂糖を入れ、中火にかける。フツフツしてきたら、火から下ろし、マンゴーゼリー用にふやかしたゼラチンを加え、溶けるまで混ぜる。
- ⑥の粗熱がとれたら、レモン汁を加えて混ぜ、③の容器にそっと注いで、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- 固まったら、飾り用のマンゴーを飾って完成。(お好みでホイップクリームとミントを添える)

福岡県福岡市からのご応募

芋焼酎サバラン

優秀賞



材料 (ドーナツ型 4個分)

- さつまいも (皮除く) ……80g
- 牛乳 …… 大さじ 2(30ml)
- 卵 …………… 1個
- さび砂糖…大さじ 2 強 (20g)
- 無塩バター (湯煎する) ……30g
- 無糖ヨーグルト …… 50g
- 薄力粉…大さじ 5 強 (50g)
- ベーキングパウダー …… 小さじ 1/2 (2g)

《1個分の栄養量》

エネルギー:309kcal
たんぱく質:5.0g 脂 質:14.9g
炭水化物:37.7g 食塩相当量:0.2g

【芋焼酎シロップ】

- 芋焼酎…1/4カップ強(60ml)
 - 水…1と1/4カップ (250ml)
 - グラニュー糖…大さじ 4 強(60g)
- 【マンゴージャム】
- マンゴー(熟した物)正味 50g
 - グラニュー糖 ……大さじ 1と1/2 (20g)
 - レモン汁 …… 小さじ 1 (5g)

【トッピング】

- 無糖ヨーグルト (水切りする) ……100g
- 生クリーム…1/4カップ (50ml)
- グラニュー糖 ……大さじ 1 弱(12g)
- レーズン (湯通しする) ……10g

アピールポイント

健康効果のある芋焼酎を使ったサバランです。ケーキにもさつまいもを使用し、マンゴージャムが味のアクセントになっています。

作り方

- さつまいも生地を作る。さつまいもを輪切りにして水にさらして水気を切り、電子レンジ500Wで5分程度加熱する。
- ミキサーに①と牛乳、卵、さび砂糖、無糖ヨーグルト、溶かしバターを加え、しっかり攪拌する。
- ②をボウルに移し、薄力粉とベーキングパウダーを振り入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜる。サラダ油 (分量外) を塗った型に流し込み180℃に予熱したオーブンで15分焼く。
- シロップを作る。鍋に芋焼酎を入れて火にかけ、アルコールを飛ばす。水とグラニュー糖を加えて中火にかける。ひと煮

立ちさせ、砂糖が溶けたら火からおろす。

- パットに粗熱の取れた③とレーズンを並べ、④のシロップをかけ、ラップをして10分ほどおく。
- マンゴージャムを作る。小鍋に潰したマンゴーとグラニュー糖を入れ、弱火でアクを取りながら煮詰める。レモン汁を加えてひと煮立ちさせ、粗熱がとれたら⑤に塗る。
- 生クリームにグラニュー糖を加えて硬めにホイップし、水切りヨーグルトと混ぜ合わせ、絞り袋に入れて⑥の上に絞る。
- ⑥のレーズンをのせて完成。

指宿の特産品紹介

指宿を代表するブランド果実 マンゴー

【指宿での収穫時期】
7月～8月頃

南国の温暖な気候と太陽の光をたっぷり浴びた、指宿産のマンゴーも「かごしまマンゴー」としてブランド指定されました。

マンゴーはビタミンA・Cといった抗酸化ビタミンに加え、βカロテンなどのカロテノイドを多く含んでいるため、強い抗酸化作用があります。また水分補給やカリウム補給に適した果物であり、エネルギー転換の早いブドウ糖なども含まれ、夏バテ予防に最適です。

保存方法 水で湿らせたキッチンペーパーで包みポリ袋に入れ、冷蔵庫で保存してください。カットした状態でラップに包み冷凍すれば、1ヶ月ほどおいしく楽しむことができます。



特別賞



山川高校 お茶々会のみなさんの作品

まめこぞう大福

材料 (6個分)

【まめこぞう甘露煮】

- まめこぞう (さや抜き) …… 100g
- 水 …… 1/2 カップ弱 (75ml)
- 砂糖 …… 大さじ 3 強 (30g)

【求肥】

- 白玉粉 …… 100g
- 水 …… 1 カップ弱 (160～180ml)
- 砂糖 …… 大さじ 2 強 (20g)
- 片栗粉 …… 適量
- こしあん …… 120g

【1個分の栄養量】

エネルギー:145kcal
たんぱく質:4.2g 脂 質:0.4g
炭水化物:30.8g 食塩相当量:0.0g

アピールポイント

求肥にまめこぞう甘露煮を加えました。こしあんをまめこぞう餡にしたら、より豆の風味が増しますよ！

作り方

【まめこぞう甘露煮】

- 鍋に砂糖と水を入れ、焦がさないように沸騰させ、まめこぞうに入れて2～3分煮る。
- 火を止め、ボウルに水を張り、鍋ごと冷やす。
※冷めるときに味が染み込むのでしばらく置いておくのがポイント！

【求肥】

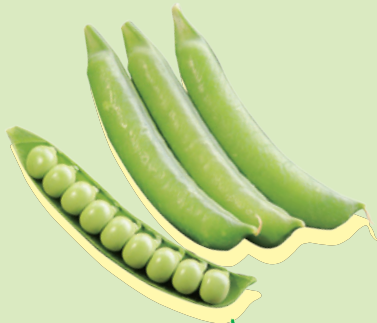
- 耐熱ボウルに白玉粉と水を入れ、なじませた後、粉の粒がなくなるまで溶かす。ラップをかけずに電子レンジ600Wで3分程度加熱する。

- 電子レンジから取り出し、濡らしたすりこぎでよくこねる。

(生地が固い場合は水10mlを加えて)再度、2分加熱し、よくこねる。(まだ生地が固い場合は水10mlを加えて)更に1分加熱する。生地に透明感が出てくる。

- 砂糖を加え、生地によくなじむようにこね合わせる。
※生地が熱うのうちに粗熱が取れるまで手早くこねるのがコツ。
- 【3】にまめこぞう甘露煮を混ぜ合わせる。
- パットに片栗粉をたっぷり広げ、その上に濡らした木ベラで【4】を取り出す。人肌程度に冷めたら、6等分にする。
- 6等分にしたこしあんを【5】で包む。

実えんどうレシピ



まめこぞう

まめこぞうは、鹿児島県が平成25年に育成した新品種です。食感が軟らかく、甘くてそのままでも食べられるのが特徴です。

指宿の特産品紹介

実えんどう

指宿での収穫時期
12月下旬～4月中旬



実えんどうには、でんぷん、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、体内でビタミンAに変わるβ-カロテン、さらには必須アミノ酸であるリジンも豊富に含まれます。実えんどうの別名は「グリーンピース」。

※指宿市農産技術課調べ

