



令和2年度
いぶたべる
指TABLEレシピコンテスト

健幸
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、

「指TABLEレシピコンテスト」を実施しています。

今回は「おうち時間で料理をつくろう!」をテーマに「指宿の特産品」を使用した多くの応募作品の中から、優秀作品として選ばれた15作品をリーフレットにまとめました。家庭で手軽に作れる料理ばかりです。ご家庭のメニューに「健幸食」を加えてみませんか。

見て食べて元気がでる お豆料理部門



- 🏆 グランプリ** そら豆のポタージュ (2ページ)
【鹿児島県立山川高等学校】西川路 真奈さん
- 🏆 準グランプリ** 3種のお豆たっぷりマカロニグラタン♡ (2ページ)
杉本 琉華さん・杉本 秀子さん
- 🏆 特別賞①** そら豆ディップの春雨ハリハリ唐揚げ (3ページ)
【今村ライセンスアカデミー】田中 直人さん・津江 康太さん
- 🏆 特別賞②** カラフルエビーンズコロッケ (3ページ)
【鹿児島純心女子大学】町田 采花さん・眞邊 友加子さん
満田 恵理奈さん・峯苔 春佳さん
- 🏆 特別賞③** スナップえんどうのヘルシー春巻き (4ページ)
【鹿児島城西高等学校】野中 拳心さん

食べて幸せ♡指宿のお豆スイーツ部門



- 🏆 グランプリ** まめこぞうマカロン (5ページ)
【鹿児島県立山川高等学校】山川高校家庭クラブのみなさん
- 🏆 準グランプリ** そら豆どら焼き (5ページ)
横山 千尋さん
- 🏆 特別賞①** 豆ごちな実えんどうのドットオムレット (6ページ)
川畑 優子さん
- 🏆 特別賞②** そらまめん串だんご (6ページ)
山川地区食生活改善推進員のみなさん
- 🏆 特別賞③** スナップえんどうで簡単ケーキ (7ページ)
開聞地区食生活改善推進員のみなさん

小・中学生部門



- 🏆 グランプリ** にっこりほっこりわが家の味 (8ページ)
【今和泉小学校5年】西森 芽依さん
- 🏆 準グランプリ** 栄養たっぷりごはん (9ページ)
【丹波小学校4年】熊谷 芽生さん
- 🏆 特別賞①** 指宿いっぱい彩り定食 (9ページ)
【柳田小学校5年】原 彩七さん
- 🏆 特別賞②** 指宿の野菜たっぷりレシピ (10ページ)
【大成小学校6年】浜田 愛心さん
- 🏆 特別賞③** 野菜たっぷりメニュー (10ページ)
【今和泉小学校6年】岡元 彩夏さん

見て食べて元気がでる お豆料理部門

指宿の特産品である、豆類（そら豆、実えんどう、スナップえんどう）を使用したお豆料理（主食・主菜・副菜・汁物）を募集しました！



そら豆のポタージュ

1人分の栄養量
(エネルギー)
243kcal
(食塩相当量)
1.7g



材料 (2人分)

そら豆
……正味100g(25～30粒)
じゃがいも…………… 1個
バター…………… 大さじ1
玉ねぎ…………… 1/2個
水…………… 適量
塩…………… 小さじ1/2
牛乳…………… 1カップ

作り方

- 1 そら豆はさやから出して薄皮に切り目を入れ、塩ゆでし、粗熱を取り薄皮を除去。
- 2 じゃがいもは薄い輪切りにする。
- 3 フライパンにバターを熱し、薄切りにした玉ねぎを入れて炒める。しんなりしたらじゃがいもを加えて、水をひたひたに注ぎ煮立たせる。じゃがいもがやわらかくなるまで煮て火をとめる。
- 4 3とそら豆、塩をミキサーにかけ、なめらかになったら小鍋に入れて火にかける。牛乳を加えて混ぜ、ひと煮立ちさせる。好みでゆでたそら豆を飾る。

エピソード・アピールポイント

冬から春に収穫するそら豆をポタージュに使って寒い時期に体を温めてほしいなと思います。水を「だし」にする場合は塩を1gにします。



3種のお豆たっぷり マカロニグラタン♡

1人分の栄養量
(エネルギー)
485kcal
(食塩相当量)
1.4g



材料 (2人分)

そら豆(皮むき) …… 20粒
実えんどう…………… 30粒
スナップえんどう …… 7個
マカロニ(乾) …… 100g
玉ねぎ…………… 中 1/2個
しめじ…………… 1/2パック
にんじん(飾りと中具)… 30g
ロースハム…………… 1枚
サラダ油…………… 小さじ2
バター…………… 大さじ1
小麦粉 ……大さじ1と1/2
牛乳 …… 170ml
コンソメの素 …… 小さじ1
ローリエ…………… 1枚
ミニトマト…………… 1個
スライスチーズ …… 1/4枚
好みのチーズ …… 大さじ1
パン粉 …… 大さじ1

作り方

- 1 にんじんを星形に型抜きをしてゆで、残りは細切りにする。ミニトマトは横半分切る。スライスチーズは好みに型抜きする。
- 2 玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを除去ほぐし、ロースハムは短冊切りにする。
- 3 そら豆、実えんどう、スナップえんどうは塩ゆで後、水にさらし、スナップえんどうは3～4等分に切る。
- 4 玉ねぎ、しめじ、にんじんの細切りをサラダ油でじっくり炒める。
- 5 4にロースハムを加えて軽く炒め、バターを加えて溶けたら小麦粉を加えてさらに弱火で炒める。
- 6 5にコンソメと牛乳を少しずつ加え、ダマにならないようにのぼし、とろみをつける。
- 7 6にローリエを加えてしばらく弱火で煮込み、最後に実えんどうとスナップえんどうを加え混ぜる。
- 8 別鍋でマカロニをゆでる。
- 9 7に8のマカロニを加え、全体を混ぜる。
- 10 耐熱皿に9を盛り分け、好みのチーズ、ミニトマト、星形にんじんと型抜きしたチーズを飾り、上からパン粉をかける。
- 11 最後にそら豆を盛り、オーブンなどで焼き目がつくまで表面を焼いてできあがり。

エピソード・アピールポイント

はじめに今回のコンテストに応募しようと思った時に、子どもがグラタンが好きなので、そこに豆を入れようと考えました。子どもは型抜きをしたり、そら豆の皮むきをしたりして手伝ってくれ、楽しく調理ができました。味もバツグンで特に豆がどれも美味しく、食物繊維たっぷりであったかグラタンになりました。

特別賞①



そら豆ディップの 春雨ハリハリ唐揚げ

1人分の栄養量
(エネルギー)
600kcal
(食塩相当量)
1.5g



材料 (2人分)

【そら豆のディップ】

そら豆…………… 18～20粒
ゆで汁…………… 50cc
生クリーム…………… 50cc
粉チーズ…………… 大さじ1

【から揚げ】

鶏もも肉…………… 1/2枚
(A)塩麹…………… 大さじ1
おろしにんにく…小さじ1
おろししょうが…小さじ1
片栗粉…………… 大さじ3～4
卵…………… 1個
春雨…………… 40g
そら豆(飾り用)…約10粒
ピンクペッパー…適量
塩(お好みで)
揚げ油…………… 適量

- 作り方**
- 鶏もも肉を一口大に切り、Aを入れて揉み込み、30分から1時間置く。
 - そら豆を塩ゆでし、皮をむいておく。(お酒を混ぜてゆでる)
 - フードプロセッサにそら豆、ゆで汁、生クリーム、粉チーズを入れ、なめらかになるまで攪拌する。
 - 春雨ははさみで1～2cmくらいに切る。
 - 1の鶏もも肉に片栗粉、卵の順にくぐらせ、春雨をつける。
 - 170～180℃の油で4分を目安に揚げる。(音と泡が大きくなって1分程)
 - そら豆のディップを皿にもり、細かく刻んだそら豆をのせる。6のから揚げとソテーしたそら豆をお皿に盛り完成。

エピソード・
アピール
ポイント

話題の塩麹で旨味アップ!塩麹に肉を漬け込むだけで旨味が増し、ふっくらジューシーに変身!衣に春雨を使うことで外はパリパリ中はふっくらジューシーのから揚げに、そら豆のディップと相性抜群です。
栄養価の高いそら豆を使った健康的で美味しい食べて元気になるレシピです。

特別賞②



カラフル エビーンズコロケ

1人分の栄養量
(エネルギー)
224kcal
(食塩相当量)
0.7g



材料 (2人分)

じゃがいも…………… 1/2個
そら豆…………… 10粒
実えんどう…………… 10粒
無頭えび(殻つき)…2尾
片栗粉…………… 適量
コーン…………… 5g
塩…………… 少々
こしょう…………… 少々
パン粉…………… 1/2カップ
卵…………… 1/2個
小麦粉…………… 大さじ1
揚げ油…………… 適量
ケチャップ…………… 適量
パセリ…………… 適量
レモン…………… 10g

- 作り方**
- じゃがいもは皮をむき、3cm角に切る。
 - じゃがいも、そら豆、実えんどう、コーンをそれぞれゆでる。
 - えびは殻付きのまま背わたをとり、片栗粉で軽くもみ、水で洗う。
 - 2のじゃがいもと皮をむいたそら豆を熱いうちにつぶす。
 - 4に実えんどう、コーンを入れ、塩・こしょうで味つける。
 - 5でえびを包み、丸い形に整えたら、小麦粉を薄くまぶし、溶き卵、パン粉をつける。
 - 6を170℃～180℃の油できつね色になるまで揚げる。
 - パセリとレモン、ケチャップを添える。

エピソード・
アピール
ポイント

指宿市の特産品であるそら豆と実えんどうをふんだんに使いました。えびの赤い尾が見え、切ると中には実えんどうとコーンの緑と黄色がドット柄のように入っています。ベースの部分もじゃがいもだけでなく、そら豆も混ぜてみました。見た目も楽しい、美味しいコロケです。

特別賞③



スナップえんどうのヘルシー春巻き

1人分の栄養量
(エネルギー)
345kcal
(食塩相当量)
0.9g



材料 (2人分)

スナップえんどう…… 10個
むきえび…… 100g
もやし…… 100g (1/2袋)
春巻きの皮…… 4枚
薄口しょうゆ…… 大さじ 1/2
揚げ油 …… 適量
(A)片栗粉…… 小さじ 1/2
水 …… 小さじ 1
(B)小麦粉 …… 大さじ 1
水 …… 大さじ 1/2

- 作り方
- 1 スナップえんどうのすじを取り、さっとゆでる。
 - 2 ゆでたスナップえんどうを3等分に切る。
 - 3 鍋に油を熱し、むきえび、スナップえんどう、もやしを炒める。
 - 4 3に薄口しょうゆをかける。
 - 5 4にAの水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
 - 6 春巻きの皮で5の具を包み、巻き終わりにBの水溶き小麦粉をつけてしっかりとめる。180度の油で3分ほど揚げる。

エピソード・
アピール
ポイント

塩味はエビに含まれる塩や、少量の薄口しょうゆで塩分を控えて作れます。

指宿の特産品紹介①



そらまめ



指宿での収穫時期
12月上旬～4月下旬

そらまめの主成分は、重要なエネルギー源である炭水化物と体の構成要素でもあるたんぱく質。ビタミンB1、ビタミンB2などのビタミン類、カリウム、鉄などのミネラル、食物繊維を豊富に含みます。昔から体力を補うための重要な野菜として食べられていました。

*指宿市農産技術課調べ



指宿製菓

指宿鯉節

鯉節の生産量は全国の約3割を占め、中でも最高級品である「本枯本節」は生産量日本一を誇ります。

《鯉だしの飲用による効果》

モニター60人に毎食前、紙パックに詰めた本枯節から熱湯100mlで1分間だしをとり、62日間飲用してもらいました。

その結果、アディポネクチンの血中濃度は検証期間を通して、平均的に上昇していることが確認されました。アディポネクチンは、善玉ホルモンで、糖尿病などの生活習慣病予防に効果があると考えられています。



本枯本節の
生産量
日本一



出典:指宿市ヘルスケア推進協議会「指宿鯉節リーフレット」より

食べて幸せ♡指宿のお豆スイーツ部門

指宿の特産品である、豆類（そら豆、実えんどう、スナップえんどう）を使用したスイーツを募集しました！



まめこぞうマカロン

1人分の栄養量
(エネルギー)
559kcal
(食塩相当量)
0.2g



材料 (2人分)

卵白…………… 2個分
粉糖・アーモンドプードル・グラニュー糖
…………… それぞれ卵白と同量
抹茶…………… 2g

【まめこぞう餡】…………… 48g
実えんどう(まめこぞう) …… 100g
砂糖…………… 20g
水…………… 75ml

作り方

- 1 オープンを180℃に予熱する。
- 2 グラニュー糖以外の粉類を全て合わせて2回ふる。
- 3 卵白をつのが立つまで泡立てる。グラニュー糖を3～4回に分け加え、混ぜる。
- 4 3に粉類を入れ粉感がなくなるまで泡立てる。(ゴムペラを縦のまま切るように混ぜる)
- 5 粉っぽさが無くなった生地を1回中央に集めてボウルのふちにごすりつけるようにマカロナージュする。
- 6 しぼり袋に生地を入れ絞り出す。
- 7 180℃のオープンで5分焼く。
- 8 オープンの温度を130℃に下げ、8分焼く。
- 9 アルミホイルをかぶせて更に130℃で8分、140℃で5分焼く。
- 10 裏がフッキングシートにつかなかったら完成。ついたらもう1回アルミホイルをかぶせたまま5分くらい焼く。

【まめこぞう餡】

- 1 実えんどうをさやごと塩ゆでする。(水1Lに塩1g)
- 2 1の薄皮をとり、裏ごしする。
- 3 鍋に2を入れ、砂糖と水を加えて火にかけ、練る。
- 4 砂糖が溶けてねっとりしてきたら火を止める。

エピソード・アピールポイント

まめこぞうを使ったおいしいマカロンです。マカロナージュは、生地がポテツ...ポテツ...だら～...くらいが目安です。とろとろにしないように注意して下さい。



そら豆どら焼き

1人分の栄養量
(エネルギー)
346kcal
(食塩相当量)
0.7g



材料 (2人分)

そら豆…………… 150g (約12粒)
ゆで水…………… 500ml
(A) 塩…………… ひとつまみ
お酢…………… 大さじ1
(B) 砂糖…………… 10g
塩…………… ひとつまみ
バター…………… 3g
(C) 黒糖…………… 45g
卵…………… 1/2個
はちみつ…………… 小さじ2
牛乳…………… 大さじ1と1/2
ホットケーキミックス 50g
水…………… 大さじ1
サラダ油…………… 適量

作り方

- 1 鍋に水を入れ沸騰させ、Aを入れ、そら豆をゆでる。
- 2 1のそら豆の薄皮をむき、裏ごしする。
- 3 鍋に2とBを入れ、火にかけよく混ぜる。
- 4 ボウルにCと水を入れよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えよく混ぜる。
- 5 フライパンに薄く油を熱し、4の生地をおたまですくい入れ、生地を焼く。
- 6 3を5の生地にはさむ。

そらめを塩と酢でゆでることで色鮮やかに臭みなく仕上がります！



エピソード・アピールポイント

どら焼きの生地に黒糖を加え、そら豆のにおいをおさえて苦手な方でも食べやすいように工夫しました。

特別賞①



豆ごちな実えんどうの ドットオムレット

1人分の栄養量
(エネルギー)
380kcal
(食塩相当量)
0.5g



材料 (2人分)

実えんどう……………100g
はちみつ…………… 小さじ2
ホットケーキミックス 80g
卵…………… 30g
牛乳…………… 50cc
バニラオイル…………… 少々
生クリーム…………… 50cc
砂糖…………… 小さじ2
洋酒…………… 少々
いちご…………… 4個
粉糖…………… 適量

- 作り方
- 1 実えんどうはやわらかめにゆでて、半量は裏ごししてペースト状にしておく。
 - 2 ①のペーストにはちみつを加え混ぜる。
 - 3 ボウルに溶き卵と牛乳を入れて混ぜ、バニラオイルまたはバニラエッセンスを少々加える。
 - 4 ③に残り半量の実えんどうを加え、ホットケーキミックスをさっくりと混ぜ合わせる。
 - 5 蒸し器に蒸気をあげ、クッキングシートを敷いて、④の半量を丸く流す。5～6分ほど蒸す。
 - 6 蒸しあがったら底に敷いた面が表になるように二つ折りにする。
 - 7 生クリームに砂糖、洋酒を加え、ホイップする。
 - 8 ⑥が冷めたら片面に②をぬり⑦を絞り出し、いちごなどを重ねる。
 - 9 ⑧を二つ折りにし、粉糖をふるう。

エピソード・
アピール
ポイント

おやつによく登場するホットケーキミックスを使って、実えんどうを生地に混ぜ込んで蒸しました。ドット柄がユニークです。生地は豆との相性もバッチリです。フィリングは豆をペーストし、指宿産のはちみつでやさしい甘さにしました。好みのフルーツをはさんで召し上がれ。飲み物は紅茶をどうぞ。

特別賞②



そらめん串だんご

1人分の栄養量
(エネルギー)
473kcal
(食塩相当量)
1.0g



材料 (2人分)

そら豆 (皮つき)
…………… 300g (約25粒)
(皮をむいた状態 … 240g)
白玉粉……………130g
水…………… 120cc
(A) 砂糖……………大さじ4 (36g)
塩…………… 小さじ 1/4
(B) きな粉 … 大さじ 2 (10g)
砂糖…………… 小さじ2
塩…………… 少々
竹串…………… 8本

- 作り方
- 1 そら豆を10分蒸し、皮をむき、裏ごしをする。2個は裏ごしせず残す。※トッピング用
 - 2 ボウルに白玉粉を入れ、分量の水をふりかけ、10分おく。
 - 3 白玉粉を練りながら水を少量ずつ加えながら、耳たぶ位のやわらかさにする。
 - 4 ③にAを加え、更に練り、1本の棒状にし、8等分にして丸める。
 - 5 沸騰した水に④を入れ、浮いてきたら30秒くらいゆで、冷水にとり、ざるに上げ、水気を切る。
 - 6 ⑤を串に刺し、トッピング用のそら豆をのせ、半分はBのきな粉をまぶし、串に刺す。

エピソード・
アピール
ポイント

そら豆は、ゆでるより蒸す方が、鮮やかな色が残るようです。裏ごしした方が白玉粉と練りやすいと思います。子供達とワイワイ言いながら楽しくおいしい、そらめん串だんごができると思います。

特別賞③



スナップえんどうで簡単ケーキ

1人分の栄養量

(エネルギー)
349kcal
(食塩相当量)
0.3g



材料 (2人分)

スナップえんどう
…………… 15個 (150g)
干しぶどう 大さじ1 (10g)
クルミ…………… 4粒

【ケーキ生地】
ホットケーキミックス 40g
<A>
卵…………… 1/2個
牛乳……………大さじ1 (15ml)
サラダ油… 大さじ1 (12g)

【キャラメル】
バター…………… 小さじ2 (8g)
砂糖 …… 大さじ2 (18g)

<下処理>

スナップえんどうは筋を取り、熱湯でさっとゆで、水気を切る。干しぶどうはぬるま湯で戻して水分を切る。クルミは粗くくだく。

作り方

- 1 Aをボウルに入れて、泡立て器でよく混ぜる。
- 2 別のボウルにホットケーキミックスを入れ、中心にくぼみをつくり、1を流し入れてまわりをくずしながら混ぜてなめらかにする。
- 3 フライパンを弱火にかけて、バターを入れ、砂糖を加えて木べらで混ぜながら煮溶かす。

4 完全に溶けて、やや茶色になったら火を止め、少し冷まし、スナップえんどう、干しぶどう、クルミを並べる。

5 4に2の生地を流し入れ、形を整え、フタをして弱火で10～12分焼く。

6 生地がふくらみ、表面が乾いて穴が空いてくるまで焼く。

7 フライパンをひっくり返して取り出す。

エピソード・アピールポイント

スナップえんどうの甘く美味しい味を生かして、おやつとして沢山取り入れました。表面にえんどうの緑を強調出来たらと思い、工夫を重ねました。

指宿の特産品紹介②



実えんどう

指宿での収穫時期
12月下旬～4月下旬



実えんどうには、でんぶん、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みます。実えんどうの別名は「グリーンピース」。

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、甘くて豆臭くないのが特徴です。

スナップえんどう

指宿での収穫時期
11月中旬～4月中旬

さやのシャキシャキした歯ごたえと豆の甘さと一緒に味わえるスナップえんどう。体内でビタミンAに変わるβ-カロテン、ビタミンCなど、栄養のバランスもよく、さやごと食べることで食物繊維もしっかりとることができます。



*指宿市農産技術課調べ

小・中学生部門

指宿でとれるいろいろな食材を使った、ごはん・汁物・おかずの組み合わせを募集しました! きまりは、指宿鰹節でだしをとること!

ほんがれ ほんぶし
本枯本節の生産量日本一!!

指宿鰹節



材料 (2人前)
○かつお節 10g
○昆布 1枚
○水 400cc

一番だしのとり方

- 昆布の表面の汚れをふきんで軽く拭いて鍋に入れ、水を注ぎます。
- 弱火にかけ、ゆっくり煮立てます。煮立つ直前に、昆布を取り出します。
- 火を止めてから、削り節を入れます。
- 削り節が沈んだら布でこすか、目の細かい網などで削り節をすくい取ります。出来上がり!

～学校給食用に分量を調整しました!～

グランプリ

にっこりほっこり わが家の味



材料 (4人分)

《グロツと指宿コロッケ》

黒豚ひき肉……40g 玉ねぎ……40g
じゃがいも……1個(120g)
さつまいも ……1/5本 かぼちゃ ……40g
コンソメ…… 小さじ1 薄口しょうゆ…小さじ1
こしょう …… 少々 小麦粉 ……大さじ1
卵 …… 1/2個 パン粉 1/2カップ

《トマトソース》

玉ねぎ……80g ミニトマト……4個
サラダ油 小さじ1/2

1人分の栄養量/エネルギー:197kcal・食塩相当量:1.0g

《ホツ豚汁》

みそ…… 大さじ2強 だし汁 …… 600ml
黒豚薄切り肉……80g 大根 …… 120g
にんじん……40g 長ねぎ ……30g
スナップえんどう…4個 厚揚げ…1/2枚(40g)

1人分の栄養量/エネルギー:133kcal・食塩相当量:1.2g

作り方

【ごろつと指宿コロッケ】

- 玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- さつまいも、かぼちゃをサイコロ状に切り、ゆでておく。
- じゃがいもをゆでてつぶす。
- 黒豚ひき肉と①を炒め、コンソメ、こしょう、薄口しょうゆで味つける。
- ④に③のじゃがいもを加え混ぜ合わせ、さらに②を加えつぶさないように混ぜ合わせる。
- ⑤を丸め、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、熱した油できつね色になるまで揚げる。

《トマトソース》

みじん切りにした玉ねぎとにんじん、ミニトマト、コンソメを混ぜてサラダ油で炒める。

【ホツ豚汁】

- 材料を食べやすい大きさに切る。
- 鍋にかつおだしとにんじん、大根を入れ火にかけて火が通るまで煮る。
- 別の鍋で黒豚バラ肉・長ねぎを炒め、厚揚げ、スナップえんどうと共に②に加える。
- みそを溶いて完成です。

《グロツと指宿コロッケ》

わたしは、かぼちゃやさつまいもが好きではありませんが、コロッケにする事で甘さが増し、とてもおいしく食べられました。弟がとてもびっくりする位コロッケを口にしていました。家族が笑顔になれる幸せなコロッケを1つ、生みだせました。

《ホツ豚汁》

かつおだしと、他の具材の組み合わせを考えました。スナップえんどうが食感にアクセントをあてているので、楽しい豚汁になります。ホツとひといきつきたい時に!という事にちなみ、ホツ豚汁!黒豚バラ肉もこんがりしていて、すごくはしが進みます。

エピソード・アピールポイント



栄養たっぷりごはん



材料 (4人分)

《大葉香る さばのたつたあげ》

さば…4切(50g×4) 大葉 …………… 4枚
 塩…………… 少々 しょうが …… 1/5かけ
 しょうゆ…小さじ2 酒 …………… 小さじ1
 みりん…小さじ1 砂糖 …………… 小さじ2
 薄力粉 ……大さじ1 片栗粉 …… 大さじ1

1人分の栄養量/エネルギー:179kcal・食塩相当量:0.7g

《付け合わせ》

キャベツ…………… 1枚 きゅうり …… 1/2本
 甘酢 ……大さじ1 かつお節 ……1/2パック(1.5g)

1人分の栄養量/エネルギー:12kcal・食塩相当量:0.1g

《体ほかほか汁》

じゃがいも………… 1個 さつまいも …… 1/2本
 大根…………… 120g にんじん …… 1/2本
 玉ねぎ…………… 小1個 豚肉(薄切り) 120g
 こんにゃく…1/5枚 しょうが …… 1/5かけ
 みそ……………大さじ2強 だし汁 …… 600ml
 小ねぎ …… 4本

1人分の栄養量/エネルギー:168kcal・食塩相当量:1.3g

作り方

【大葉香る さばのたつた揚げ】

- 1 さばの切身に塩を振っておく。
- 2 ポウルにおろしたしょうが、しょうゆ、酒、みりん、砂糖を混ぜ、刻んだ大葉を加える。
- 3 ①の水分をキッチンペーパーでとり、②の調味料に30分程浸ける。
- 4 片栗粉と薄力粉を混ぜ③にまぶし170℃の油でカリッと揚げる。

＜付け合わせ＞

短冊切りにしたキャベツと輪切りにしたきゅうりを30分程甘酢に漬け水分を切り、かつお節をかける。

【体ほかほか汁】

- 1 野菜は一口大に切っておく。
- 2 鍋にだし汁と大根、にんじん、じゃがいも、さつまいもを入れ、火にかける。
- 3 具材に火が通ったら、玉ねぎと豚肉、こんにゃくを加えアクをとる。
- 4 弱火にしてみそを溶き、おろしたしょうがを加える。
- 5 刻んだねぎを加えて完成です。

《大葉香る さばのたつたあげ》

さばのくさみを大葉を入れて消しました。妹が苦手な魚をさくさくのからあげにすることで食べやすくなりました。

エピソード・アビールポイント

《体ほかほか汁》

寒い季節に、ほくほくの根菜としょうがを入れて、体がほかほかになるように工夫しました。すべて根菜にそろえてみました。

特別賞①

指宿いっぱい彩り定食



材料 (4人分)

《豆いっぱい彩りミートローフ》

鶏ひき肉 …… 120g 玉ねぎ…………… 40g
 うずら卵(水煮)…4個 油…………… 小さじ1/2
 そら豆…………… 4個 実えんどう …… 15粒
 パプリカ(赤)…1/6個 にんにく …… 1/2片
 いりごま(白)…大さじ1/2 ケチャップ(お好みで)

1人分の栄養量/エネルギー:110kcal・食塩相当量:0.9g

《指宿の根菜みそ汁》

大根…………… 80g じゃがいも …… 1個
 しめじ… 1/2パック みそ …… 大さじ2強
 小ねぎ…………… 4本 だし汁 …… 600ml

1人分の栄養量/エネルギー:52kcal・食塩相当量:1.2g

作り方

【豆いっぱい彩りミートローフ】

- 1 玉ねぎとにんにくをみじん切りにする。
- 2 にんにくを油で炒め、玉ねぎを加えてさらに炒め、冷ましておく。
- 3 実えんどうとそら豆はさっと塩ゆでし、そら豆は薄皮をむく。
- 4 ②に鶏ひき肉とAを入れて混ぜる。
- 5 ④に実えんどう、7mm幅に切ったパプリカを入れて混ぜる。
- 6 オープン皿にアルミホイルを敷き、⑤の半分量を広げその上にうずら卵、そら豆を並べ残りの⑤を乗せてきれいに形を整えて、その上にごまをふる。

- 7 180℃に熱したオーブンに入れ、お好みでケチャップを添える。30分焼いて取り出して切り分ける。

【指宿の根菜みそ汁】

- 1 大根とじゃがいもをいちよう切りにする。
- 2 しめじは石づきを切り落として食べやすいように手で分ける。
- 3 だし汁に大根、じゃがいも、しめじを入れ加熱する。
- 4 火が通ったら火を止め、みそを溶かし、刻んだねぎを加える。

《豆いっぱい彩りミートローフ》

歯がぬけている弟が食べやすいように豆たっぷりのひき肉をつかったレシピを考えました。工夫したところは、切ったときにうずらのたまごとそら豆がきれいに見えるように考えてならべたところです。夏におうちの庭でそだてた時とてもおいしかったパプリカもとても元気の出る色なので入れてみました。弟も妹もたくさんたべてくれてうれしかったです。

エピソード・アビールポイント

《指宿の根菜みそ汁》

おばあちゃんちで作ったお野菜をたくさんもらったのでそれで作りしました。食べごたえがあって良かったです。

特別賞②



指宿の 野菜たっぷりレシピ



材料 (4人分)

【野菜入りつけあげ】

美えんどう… 15粒 かぼちゃ ……40g
むきえび… ……40g オクラ …… 2本
にんじん… ……20g 味付すり身…160g
スナップえんどう… 1本 揚げ油 ……適量

1人分の栄養量/エネルギー:133kcal・食塩相当量:0.5g

【野菜スープ】

にんじん… 40g 糸寒天(乾)… …… 4g
キャベツ… …… 1枚 かぼちゃ… …… 100g
しいたけ… …… 1個 えのきたけ…1/2パック(50g)
スナップえんどう…4個 だし汁… …… 600ml
塩… ……小さじ1/2

1人分の栄養量/エネルギー:43kcal・食塩相当量:0.9g

【野菜入りつけあげ】

1 材料を細かく切る。
2 すり身の中に1を混ぜて丸める。160℃位の油で色がつくまで揚げる。

【野菜スープ】

1 にんじんは千切り、キャベツは色紙切り、かぼちゃは5mm幅に薄くスライスし食べやすい大きさに切る。しいたけも薄くスライスする。えのきは1.5cm位に切る。スナップえんどうは斜めに

にスライスする。

2 だし汁ににんじん、かぼちゃを入れ加熱する。火が通ったら他の野菜と糸寒天を加え、塩で味を整えたら完成です。



《野菜入りつけあげ》

いろんな野菜を入れ、見た目や中を色とりどりにするところを工夫した。

《野菜スープ》

材料にある寒天は、食物繊維がふくまれており、おなかの調子を整えることができることと野菜がたっぷりなので健康にいいということ。

特別賞③



野菜たっぷりメニュー



材料 (4人分)

【切り身アクアパッツァ】

たい… 4切(50g×4) ブロccoli… …… 8房
ミニトマト …… 8個 オリーブオイル…小さじ2
マジックソルト…適量 酒 …… …… 大さじ1

1人分の栄養量/エネルギー:130kcal・食塩相当量:0.6g

《とん汁》

大根 …… 120g にんじん …… …… 40g
白菜… …… 外葉1枚 小ねぎ …… …… 4本
豚肉(薄切り)… 80g 厚揚げ… 1/2枚(40g)
じゃがいも… 1個 サラダ油…小さじ1/2
みそ… …… 大さじ2強 だし汁 …… 600ml

1人分の栄養量/エネルギー:116kcal・食塩相当量:1.2g

【切り身アクアパッツァ】

1 フライパンにオリーブオイルを熱し、たいの切り身を入れ両面焼く。
2 1にブロッコリーとミニトマトを加え、マジックソルトで味をつける。
3 2に酒をふり、蓋をする。(水分が少ない時は水を足す)
4 ブロccoliに火が通ったら火を止める。

がいをに入れて炒める。

3 2にだし汁を加えて火が通るまで加熱し白菜、厚揚げを加える。
4 火を止めみそを溶き、刻んだねぎを加える。

【とん汁】

1 材料を食べやすい大きさに切る。
2 鍋にサラダ油を蒸し、豚肉、大根、にんじん、じゃ



《切り身アクアパッツァ》

たいを和食じゃなくて、洋食で料理しました。トマトもサラダだけではなくて炒めてもおいしかったです。赤と緑で色とりも綺麗でした。

《とん汁》

野菜を沢山使いました。体が温まる汁です。



発行元:指宿市役所 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。