

”鹿児島で育った食材の豊かさとおいしさに改めて気づく“

具だくさん

（たけのこごはん・根菜汁・豆腐の肉巻き・小松菜のお浸し・りんごのヨーグルト）

ヘルシー朝ごはん

（平成18年度朝ごはんコンクール（学生の部））

かごしまの”食“交流推進機構会長賞



私のアイデア料理

（受賞者のコメント）



受賞者 鹿児島純心女子大学4年
（受賞当時:同大学3年）

あんらく えみ
安楽 絵美さん

好奇心旺盛で、料理や日本舞踊、華道、茶道、手芸、ツーリングなどが趣味です。特に料理が大好きで、大学の健康栄養学科では調理学や栄養学などを専門的に学

んでいます。また、現在管理栄養士の国家試験に向けて勉強中です。

大学時代にタイで体験した自給自足の生活の中で、食物を育て食べることの原点の帰リ、水、植物、動物など、全ての食べ物に感謝することができました。今回の料理コンクール受賞においては、大学で学んだ知識や実習、今までのさまざまな経験が土台となり、いつも熱心にご指導くださった大学の先生方や、これまで出会った多くの方々のお力によるものと思っています。

大学卒業後は、免許や資格を生かして社会貢献に努め、世の為人の為に役立つ自分になりたいと強く思っています。



地域生産・地域消費の略語で、「地域で生産した農林水産物をその地域で消費する」という意味です。

県では、「地産地消」を基本とした健康で豊かな食生活を進めるために、県産の食材の特徴を生かした料理コンクールを実施しています。
※
今回は、平成18年度朝ごはんコンクール（学生の部）でかごしまの”食“交流推進機構会長賞を受賞した「具だくさんヘルシー朝ごはん」の中から、たけのこごはんと豆腐の肉巻きの作り方を紹介します。

材料 Recipe

◎材料(4人分) ◆は鹿児島県産を使用

- | | | | |
|------------|--------|-------------------|--------|
| A<たけのこごはん> | | B<豆腐の肉巻き> | |
| ◆米 | 280g | 木綿豆腐 | 240g |
| ◆だし汁 | 400cc | ◆豚もも薄切り肉 | 160g |
| ◆水 | 40cc | 油 | 小さじ1 |
| 薄口しょうゆ | 小さじ2/3 | 薄口しょうゆ | 小さじ2 |
| みりん | 小さじ1 | ◆みりん | 小さじ1 |
| 酒 | 小さじ2/3 | 酒 | 小さじ2/3 |
| 塩 | 少々 | ◆ピーマン | 60g |
| ◆たけのこ(水煮) | 100g | 塩・ごしょう | 少々 |
| ◆生しいたげ | 40g | ◆トマト | 120g |
| ◆さつま揚げ | 40g | <根菜汁> | |
| ◆ごぼう | 20g | ◆さつまいも、れんこん、 | |
| ◆こんにゃく | 40g | ◆にんじん、◆オクラ、みそ、だし汁 | |
| ◆ねぎ | 8g | <小松菜のお浸し> | |
| 油 | 小さじ1 | ◆小松菜、◆えのきたけ、白ごま、 | |
| 薄口しょうゆ | 小さじ2 | 削り節、薄口しょうゆ | |
| みりん | 小さじ2 | <りんごのヨーグルト> | |
| 酒 | 小さじ1/3 | りんご、ヨーグルト | |
| 塩 | 少々 | | |



作り方 Making

- <A> ① だし汁を作っておく。(下準備)
 ② 米を洗い、aと合わせてごはんを炊く。
 ③ たけのこを小さめの色紙切り、生しいたげを食べやすい大きさに、さつま揚げを斜めに薄くスライスする。ごぼうをささがきにし、こんにゃくをせん切りに、ねぎを小口切りにする。
 ④ フライパンに油を熱して③のねぎ以外の材料を炒め、火が通ったらbで調味する。
 ⑤ ②に④を混ぜ、③のねぎを盛りつける。

- ① 豆腐を縦3cm、横6cm程度に切り、豚肉で巻く。(注)
 ② ピーマンをせん切りにする。
 ③ フライパンに油を熱して①をこんがり焼く。
 ④ ③の隅で②を炒め、塩ごしょうで味をつける。
 ⑤ ④を取り出し、③をaで調味する。
 ⑥ ④と⑤を器に盛りつけ、トマトを食べやすい大きさに切って添える。

*根菜汁、小松菜のお浸し、りんごのヨーグルトの作り方は、
 県ホームページ→産業・労働→食・農業→食育・産地地消→朝ごはんコンクール→学生の部をご覧ください。



ここがポイント

(注) 豚肉を広げ、なるべく豆腐がはみ出さないように巻く。



県産の食材をふんだんに使い、栄養バランスが優れています。歯触りのよいたけのこやしいたげ、ふんわりとした食感とコクのあるさつま揚げが食欲をそそるたけのこごはん。焼きたてが一層おいしい豆腐の肉巻き。根菜類たっぷりのみそ汁は、オクラの粘りが出てとろりとした風味。体がほかほか温まります。お浸しとヨーグルトはさっぱりしてヘルシーです。レシピを参考に、アレンジを加えてみるのもおすすめです。



「掘りたてのたけのこ。おいしいですよ」と話した福留さん。
 たけのこのおいしさを追求し、熱心に取り組んでいる鹿児島県のたけのこ生産者の一人として、これからも前向きな気持ちで生産に励みたいと思っています」と、話してくれました。

たけのこ産地レポート

毎年10月ごろから、全国で最も早く出荷される鹿児島県産の早掘りたけのこは、ふっくら丸くて先端がとがり、艶のある黄金色をしています。えぐみが少なく、柔らかく、風味や歯ごたえがあり、吸い物や和え物、煮物、炊き込みご飯など幅広く調理できます。

たけのこは、孟宗竹の地下茎に発育し、また地中にあるうちに、地表の割れ目などほんのわずかな兆候を見つけて収穫します。出水市高尾野町の生産者 福留正徳さんは、兆候を探り当て、熟練した腕前で、たけのこに傷がつかないように丁寧な掘り取りを行います。「鹿児島県産のたけのこは、新鮮な風味と歯ごたえ、柔らかさが自慢です。健康にもいいので、ぜひいろいろな料理に使ってください。一番のおすすめは、バーベキューのときに皮付きのままアルミホイルで包んで焼き、皮をむいてタレや塩をつけて食べる方法です。すごくおいしいので、試してみてください。日々たけのこのおいしさを追求し、熱心に取り組んでいる鹿児島県のたけのこ生産者の一人として、これからも前向きな気持ちで生産に励みたいと思っています」と、話してくれました。

◎料理してくださった方 県食生活改善推進員連絡協議会 田淵信江さん TEL099(220)9791