

伝えたい、故郷のおやつ

かごしま 甘味



鹿児島島の郷土菓子に
ちょっとアレンジを加えるだけで、
子どもたちが喜ぶ
簡単スイーツに大変身！
ぜひ、今度の週末に
家族みんなで作ってみませんか。

Recipe

【材料(約4人分)】

《がね》

- サツマイモ 中1本
- ごぼう 1/3本
- 小麦粉 60g
- 砂糖 大さじ5
- 水 120cc
- ニンジン 小1/2本
- いら 1/4束
- 米粉 80g
- 塩 小さじ1/3

《コンペイトーがね》

- サツマイモ 中1本
- 小麦粉 80g
- 米粉 60g
- 砂糖 大さじ5
- 水 140cc
- コンペイトー 大さじ2
- 塩 小さじ1/3

《落雁がね》

- サツマイモ 中1本
- 小麦粉 30g
- 米粉 60g
- 落雁 80g
- 砂糖 大さじ3
- 塩 小さじ1/3
- 水 140cc

【作り方】

《がね》

- ① サツマイモ、ニンジン、ごぼうは千切りに。にらは約3cm幅に切ります。
- ② 小麦粉・米粉・砂糖・塩・水を混ぜ合わせ衣を作り、①を混ぜ合わせます。
- ③ 170℃の油に②を入れ、サツマイモに火が通るまでゆっくり揚げます。
- ④ 最後に火を強くし、カラッときつね色に揚がったら出来上がり。

《コンペイトーがね》

- ① サツマイモを千切りにします。
- ② 小麦粉・米粉・塩・水を混ぜ合わせ衣を作り、①を混ぜ合わせます。コンペイトーは揚げる直前に加えます。

- ③④は、がねと同じ。

《落雁がね》

- ① サツマイモを千切りにします。
- ② 落雁を水に浸して溶かした後、小麦粉・米粉・砂糖・塩を混ぜ合わせ衣を作り、①を混ぜ合わせます。
- ③④は、がねと同じ。



コンペイトーがね & 落雁がね



千切りにしたサツマイモやニンジン、ごぼうなどの野菜を、小麦粉・米粉・砂糖などを混ぜ合わせた衣でカラッと揚げた、鹿児島島をはじめとした九州南部の郷土料理「がね」。衣に砂糖が入っているためほんのり甘く、ごほんのおかずとしてはもちろん、子どもたちのお

簡単でおいしい、鹿児島島の郷土料理「がね」。さつまいものほのかな甘みが子どもたちに人気の「がね」に、コンペイトーや落雁をプラスすれば、彩り豊かな「おやつがね」の完成！

やつとしても親しまれてきました。「がね」とは、もともと鹿児島弁で「カニのこと。千切りにした野菜を揚げた姿が、カニに似ていることから名づけられたとも言われています。今回は、素朴な味わいのがねに、昔なつかしのコンペイトーやお盆のお供え物の一つ落雁をプラス。上品な甘みがアップするのはもちろん、いつものがねとはひと味違う、モチモチとした食感やかりんとうのようなザクザクした食感が楽しめます。

素材を分けて調理すれば、子どもたちのおやつと一緒に、晩ご飯の一品も出来上がり。ぜひ、お試しください！

ココポイント!
コンペイトーを加えるのは揚げる直前!砂糖は焦げやすいので、火加減に注意!



【料理監修】

本坊 眞里子さん(左)
鎌下 直子さん(右) 母娘

親子二代にわたる、料理研究家。母娘ともに食生活アドバイザー資格取得。企業が主催する料理教室の専属講師を務めるなど、幅広い分野で活躍中。