

令和7年9月6日（土）

かしゃにぎり（卵焼きおにぎり）

【材料】（4個分）

ご飯 茶碗 4 杯分
豚みそ 30g
卵 4 個
塩 ひとつまみ
油 大さじ1
芭蕉の葉・しゅろの葉



【作り方】

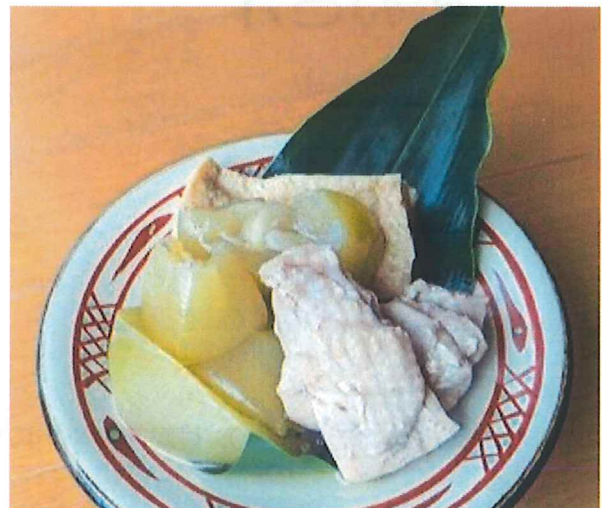
- 1 卵を一個ずつ割り塩を加え溶き、油をひいたフライパンに流し込み、1 枚の薄焼き卵にする。4 枚作る。
- 2 茶碗1 杯分のご飯に豚みそを塗りおにぎりを作る。
- 3 ①で②を包み、芭蕉の葉でくるみ、しゅろの葉で結ぶ。

しょう(ゆうがお)と鶏肉の煮物

※ しょうの代わりに冬瓜でもおいしいです。

【材料】（4 人分）

しょう(ゆうがお) 500g
鶏モモ肉 300g
揚げ(中揚げか厚揚げ) 100g
かつおだし
(水 2 カップ(400 cc), かつおぶし 10g)
調味料
┌ うす口醤油 大さじ3
├ 本みりん 大さじ3
└ 砂糖 大さじ1



【作り方】（4人分）

- 1 水を沸騰させかつおぶしを入れ、再沸騰したら火を止め、2、3分おいて濾す。
- 2 しょうは皮をむき大振りに切る。鶏モモ肉・揚げは食べやすい大きさに切る。
①を鍋に入れ②、調味料を加え、火にかけ沸騰したら、静かに沸騰が続く程度の火加減にして、しょうに火が通るまで煮含め、火を止めてそのまま冷まして味を含ませる

ムジの梅味ロールフライ

【材料】（4人分）

豚ロース薄切り 200g
ムジ 100g（1袋）
さつまいも・人参 各50g
しそ 8枚
梅干し 中2個
プロセスチーズ 60g
衣（小麦粉 50g, 卵 1個, パン粉 適宜）
揚げ油 適宜



【作り方】

- 1 ムジは食べやすい大きさに切り、塩を入れた湯でサッとゆでる。
- 2 さつまいも、人参は5ミリ角の棒状に切り、硬めにゆでる。
- 3 梅干しは種を除きたたいておく。
- 4 ラップを広げ、豚肉を二枚少し重ねて広げ中心に、しその葉2枚、たたいた梅干し、さつまいも、人参、ムジ、細く切ったチーズを置き、豚肉でラップごと巻く。
- 5 ③のラップをはがし、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけ、170度の油でカラリとなるまで揚げる。食べやすい大きさに切り分ける。

あおさ汁

【材料】（4人分）

あおさ 5g
豆腐 半丁
だし 800cc
薄口醤油 大さじ1
みりん 大さじ1
※ 白だし、塩などで味を調える。

【作り方】

- 1 800ccのだしをとり、豆腐を食べやすい大きさに切って入れ、薄口醤油とみりんで味を調える。
- 2 沸騰したら、あおさを入れ、すぐ火を止める。

ムジ（ずいき）入り油そうめん

沖永良部地区生活研究グループ連絡協議会提供

【材料】（4人分）

ムジ 200g
きゃべつ・にんじん 各50g
にら 1束
島かまぼこ 2枚
そうめん 3束
かつお削り節 1袋
白だし 10cc
みりん 8cc
濃口しょうゆ・オリーブオイル 少々
サラダ油 5cc



【作り方】

- 1 ムジは4cm幅、にらは1cm幅に切り、きゃべつ・にんじんはせん切りにする。島かまぼこは薄く切っておく（島かまぼこは、さつま揚げやかまぼこ、豚肉、ウィンナー等でも代用できる。）
- 2 フライパンにサラダ油をひき、ムジ、にんじん、島かまぼこと一緒に、白だし、みりんを入れて炒める。
- 3 鍋に湯を沸騰させ、そうめんを入れて10秒で火を止め、ざるに移して水で洗う。
- 4 3にそうめんを入れて混ぜ、具と絡めて濃口しょうゆとオリーブオイルを各少々入れて味を調える。
- 5 盛りつけて、上からかつお削り節をかける。

☆ポイント

- ・ムジとは、田芋の茎（ずいき）を指し、生のムジは、夏が旬です。なお、アクが強くふれるとかゆくなることがあるので、調理するときは注意が必要です。
- ・そうめんをゆがきすぎないこと。「10秒」がポイントです。

郷土菓子「ゆきみし」

【材料】（1セイロ分）

うるち米	1kg
もち米	4kg
白砂糖	1kg
黒糖	1kg
水	1,700cc



【作り方】

- 1 うるち米ともち米を粉砕する。（市販の粉は、細かいため、加工センターなどで少し大きめに粉砕する。）
- 2 水を入れ混ぜてザルでこし1時間ねかせる。
- 3 白砂糖もザルでこす。
- 4 黒糖はあらめに切る。
- 5 全部入れて混ぜる。
- 6 蒸し器（セイロ）に入れる。
- 7 50分から60分蒸す。

郷土菓子「田芋餅」

【材料】（20個分）

田芋	500g
さつまいも	250g（なくても可）
粉黒糖	150g

A（きな粉50g, 砂糖50g, 塩少々）

【作り方】

- 1 田芋とさつまいもを蒸し、皮をむく。
- 2 ①を熱いうちによくつぶし、黒糖を入れ粘りが出るまでよく混ぜる。
- 3 ②を好みの形に整え、きな粉、砂糖、塩を混ぜたAをまぶす。