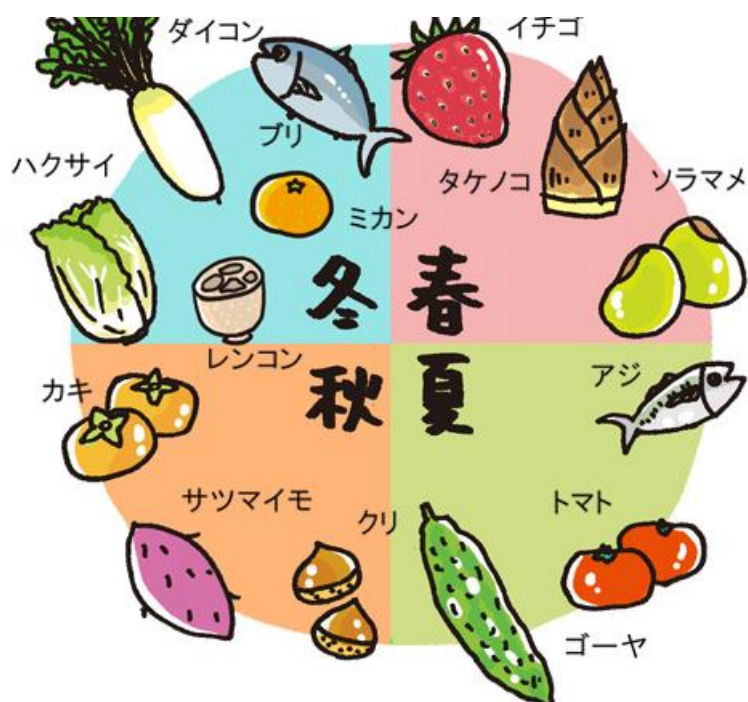


# 旬を味わう家庭料理

旬の野菜や魚、海草、きのこ、いも類などをおいしく食べましょう

## ☆鹿児島旬の食材

春	真鯛、かつお、とびうお、あおりいか、あさり、はまぐり 玉ねぎ、たけのこ、菜の花、アスパラ、わらび、つわ、 そら豆、えんどう豆、いちご、びわ
夏	あじ、きびなご、うなぎ、いさき、すずき、きす ゴーヤ、なす、トマト、ピーマン、きゅうり、オクラ、 とiamo、らっきょう、つるむらさき、すいか
秋	さば、さんま、カンパチ、バショウカジキ ゴボウ、大根葉、小松菜、きのこ、さつま芋、早生みかん 栗、柿
冬	ぶり、いわし、かれい、かに、ほうれん草、大根、白菜、 春菊、ブロッコリー、きんかん、温州みかん



# 旬を味わう家庭料理 ～春～

(分量 2人分)

## 主食) ○雑穀ご飯

米	3/4合	…	洗米後水切り
麦	1/4合	…	水洗いの必要はありません

① 米と麦を炊飯器の釜に入れて水加減し、30分程おいて炊飯する

※市販の雑穀ブレンドを利用する場合は表示のとおりを使う。

## 主菜) ○白身魚のかわりピカタ

魚(さわら)	60g×2切	…	酒、塩、こしょう、にんにくをまぶし下味をつける
酒	小さじ1		
塩・こしょう	少々		
にんにく(すりおろし)	1/2片分		
薄力粉	大さじ1/2		
片栗粉	大さじ1/2		
A	溶き卵	1/2個分	
	青のり	小さじ1	
	にんにく(すりおろし)	1/2片分	
	ねりからし	小さじ1/2	
	(からしはお好みの量で)		
油	小さじ1		
トマト	1個	…	くし形切り
クレソン	40g	…	食べやすく切る
レモン	1/2個	…	くし形切り

魚は何でもOK!鶏肉や豚肉にかえてもおいしくできます!  
付け合わせの野菜も季節のものを利用し、ドレッシング等でサッパリといただきます  
ましょう

- ① Aをよく混ぜ合わせておく
- ② 薄力粉と片栗粉を混ぜて魚にまぶす。フライパンに油をひき、粉をまぶした魚をAにくぐらせて焼く。焼き目がついたらひっくり返し、蓋をして弱火でじっくり焼く。
- ③ 付け合わせの野菜と共に盛り付ける。

## 副菜) ○菜の花のからし和え

菜の花	120g	…	茹でて食べやすく切る	からの風味で塩分控えめでも美味しくいただけます。小松菜やほうれん草などの野菜を使ったり、さつま揚げを少し加えても美味しいです。
A	濃口しょうゆ	小さじ1		
	だし汁	小さじ1		
	練りからし	小さじ1/3		
	いりごま	小さじ1		

①A で菜の花を和える

## 汁物) ○春野菜のみそ汁

キャベツ	60g	…	ざく切り
玉ねぎ	60g	…	薄切り
じゃがいも	80g	…	いちよう切り
にんじん	30g	…	いちよう切り
新わかめ	20g	…	食べやすく切る
いりこだし汁	2カップ		
みそ	20g		

① だし汁でわかめ以外の具を煮る。

② 火が通ったらわかめを加え火を止め、味噌をとき入れ、器に盛る。

1人分	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
雑穀ご飯	242	0.0	0
白身魚変わりピカタ	241	0.6	70
菜の花のからし和え	34	0.5	60
みそ汁	76	1.3	85
合計	593	2.4	215