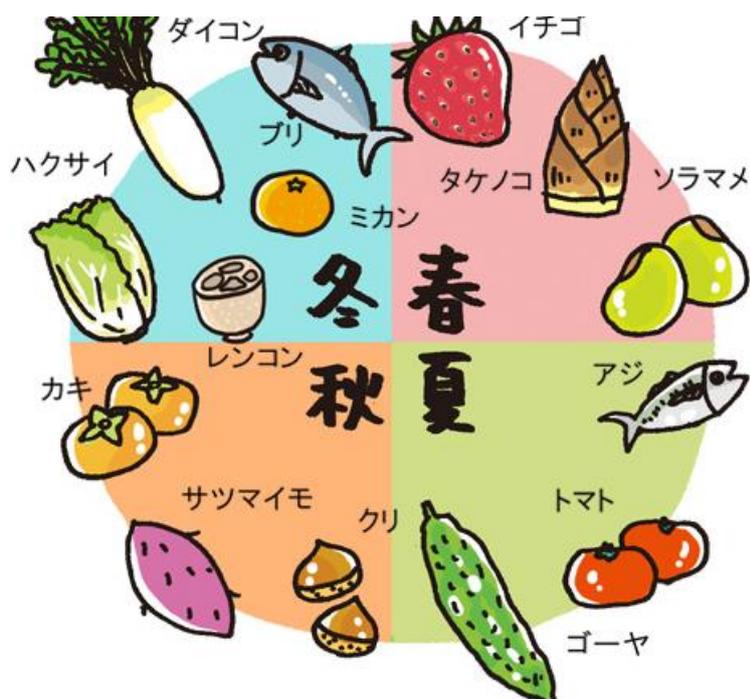


# 旬を味わう家庭料理

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

## ☆鹿児島県の旬の食材

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、 とちも、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 ～秋～

(分量 2人分)

## 主食) ○芋ご飯

米	3/4合	…	洗米して軽く水を切る
麦	1/4合	…	水洗いの必要はありません
さつまいも	60g	…	食べやすく切って水にさらし、水切り

① 炊飯器の釜に米と麦を入れて水加減しさつまいもを加える。30分程おいてから炊飯する。

## 主菜) ○魚の鍋照り焼き

魚(ぶり)	60g×2切	…	魚の水気をふき、小麦粉をまぶす
小麦粉	少々		
A	濃口しょうゆ	小さじ2	… Aを合わせてたれを作る
	みりん	小さじ2	
	酒	小さじ2	
油		小さじ1	
付け合わせ			
小松菜	70g	…	茹でて食べやすく切り水気を絞る
ミニトマト	2個		
和風ドレッシング	小さじ2		

① 鍋に油を熱し、魚をこんがり焼く。魚に火が通ったらAを流し入れ、魚の表面にからませる。

② 小松菜・トマトと共に盛り付ける。付け合わせの野菜はドレッシングをかけていただく。

## 副菜) ○小松菜ときこのごま和え

小松菜	100g	…	茹でて2~3cm長さに切る
えのき茸	50g	…	2~3cm長さに切ってほぐし、酒をふってから炒りする
酒	少々		
すりごま	大さじ1と1/2		
A	濃口しょうゆ	大さじ1/2	
	砂糖	小さじ1/2	

きのこはいろいろな種類を混ぜて作っても美味しい。

① フライパンにすりごまを入れて、弱火で香りが出るまで木べらで炒る。

② Aと①のすりごまをよく混ぜ、水気を絞った小松菜とえのきを和える。

## 汁物) Oさつま汁

鶏肉	30 g	…	食べやすい大きさに切る
大根	30 g	…	食べやすい大きさに切る
にんじん	20 g	…	食べやすい大きさに切る
里芋	20 g	…	食べやすい大きさに切る
ごぼう	20 g	…	食べやすい大きさに切る
干し椎茸	1 枚	…	水で戻し、食べやすい大きさに切る
こんにゃく	20 g	…	食べやすい大きさに切る
小ねぎ	10 g	…	1 cm位の長さに切る
油	小さじ1		
味噌	20 g		
椎茸戻し汁+水	2カップ		

- ① 鍋に油を熱し、鶏肉、干し椎茸を炒め、こんにゃく、ごぼうと固い順に炒める。
- ② 干し椎茸の戻し汁と水を合わせて入れ、具を煮る。
- ③ 具が煮えたら、味噌で味を調べ、最後にねぎを入れる。

1人分	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
芋ご飯	281	0.0	0
魚の照り焼き	213	1.2	50
小松菜ときのこのごま和え	50	0.6	75
さつま汁	61	1.1	35
合計	605	2.9	160