

超

美味

県産品料理レシピ

鹿児島県糖尿病協会栄養部会 管理栄養士 いし まる ふみ こ
石 丸 文 子

1. 黒豚の味噌煮

一人分あたりのエネルギー 約160kcal



▶材料 (1人分)

黒豚モモ肉(脂身なし)	60g
桜島大根	120g
こんにゃく	50g
人 参	20g
さつまシメジ	25g
スナッぷえんどう	10g
生 姜	5g

サラダ油	1g
焼酎	1cc
出し汁	1.5カップ
マービー液体	3g
④ 白味噌	6g
赤味噌	6g
薄口醤油	1cc
〈緑色は地元食材です〉	

表 3	表 5	表 6	調味料	合計
1.0	0.1	0.5	0.4	2.0

▶作り方

1. 大根は約1.5cm幅、人参は乱切りにし、こんにゃくとえんどうは下茹でしておく。生姜は薄切りにし半分は針生姜にする。
2. 鍋に油を熱し、適当な大きさに切った豚肉を炒めて軽く焼き目をつけた後、焼酎をかけてアルコールを蒸発させる。
3. 2より豚肉を取り出し、その鍋に大根、人参、出し汁を入れて強火で5分程煮た後、弱火にして約40分柔らかくなるまで煮る。豚肉、こんにゃく、シメジ、薄切り生姜と④を加え、さらに約20分煮込んで醤油で味を調える。
4. 3にえんどうを入れる。
5. 器に盛り付け、針生姜を天盛りにする。

《一口メモ》

鹿児島島の郷土料理の中では、豚骨煮が有名です。薩摩武士が戦場や狩り場で作り始めたという由来のある豚骨料理を、今回豚モモ肉に変えてあっさり味に仕上げてみました。

黒 豚

肉質が優れており、柔らかく旨みがあると言われていました。昔より飼料としてさつま芋がよく使われており、上質な肉形成につながっています。

桜島大根

鹿児島島の伝統野菜の代表格であり、ひとかかえもある巨大で丸い大根です。肉質はサクサクと甘みがあり、爽やかな味わいで、煮物、酢の物、漬け物、何にでも美味しく頂けます。



黒豚と桜島
(www.kurobutadon.com より転載)



桜島大根 (www.rakuten.co.jp/ohako より転載)