

＼ 霧島市の ！ 郷土料理・行事食レシピ集



～郷土料理・行事食レシピ集 もくじ～

❁ 春 ❁

- すもじ（混ぜすし） … P 1
- つけあげ（さつま揚げ） … P 2
- たけのこの酢みそかけ … P 2

❁ 秋 ❁

- がね … P 6
- 里芋の田楽 … P 6
- 赤飯 … P 7
- かねん団子汁 … P 7

❁ 夏 ❁

- 鮎の塩焼き … P 3
- 煮しめ … P 3
- といもがらの酢の物 … P 4
- かいのこ汁 … P 4
- にがごりの味噌炒め … P 5
- キビナゴの南蛮漬 … P 5

❁ 冬 ❁

- 雑煮 … P 8
- 酢ごぼう … P 8
- 昆布巻き … P 9
- さつま汁 … P 9
- 豚骨 … P 10
- よごし … P 10

🍱 お菓子 🍱

- ふくれ菓子 … P 11
- あく巻き … P 11
- 田植え団子(竹ん皮団子) … P 12
- ふっかん … P 12
- げたんは … P 13
- ねったぼ … P 13

霧島市にはおいしい料理
がたくさんあるよ

霧島市食育推進キャラクター

酢がめちゃん



春の祝い行事や、女の子の健康と幸せを祈る3月3日の桃の節句にふるまわれる料理。



すもじ(混ぜすし)

【材料】4人分

米 2合
水 2・1/4合

《具》

鶏もも肉皮なし 100g
人参 2/3本(100g)
干しいたけ 4枚
たけのこ 50g
さつま揚げ 30g
紅かまぼこ 30g

《飾り》

卵(薄焼き卵) 2個
木の芽 適量

～合わせ酢A～

{ 酢 大さじ3
砂糖 大さじ2～3
塩 小さじ4/5

～具の調味料B～

{ 砂糖 大さじ1・1/2
みりん 大さじ1/2
薄口しょうゆ 大さじ2
干し椎茸もどし汁 適量

～薄焼き卵の調味料C～

{ 砂糖 大さじ1/2
塩 少々

【作り方】

- ① 合わせ酢Aを鍋に入れ、火にかけて砂糖、塩をとかす。
- ② 米は洗ってざるに上げ、分量の水を入れて炊く。桶にとりあげ、①の合わせ酢をふりかけて、切るように混ぜて冷ます。
- ③ 鶏もも肉は1cmの大きさの小間切れ、その他の具材はすべて1cm角の薄切りにする。鍋に油を熱し、鶏もも肉を炒め、かまぼこ以外の具材をすべて入れて炒める。干し椎茸のもどし汁をひたひたになるまで加え、調味料Bを加えて煮る。煮汁が半分くらいになったところで、かまぼこを入れ、煮含める。
- ④ 卵を割りほぐし、調味料Cで味付けする。フライパンに油を熱し、調味した卵を入れて薄焼き卵を作る。3～4cm長さの錦糸卵になるように切る。
- ⑤ ③の具材をざるにあげ、汁気を切り、②のすし飯に混ぜる。
- ⑥ ⑤を器に盛り、錦糸卵・木の芽を彩りよく飾る。

つけあげは、とれすぎた魚を保存するために生まれた料理ともいわれている。材料の魚は、その時期にとれる魚を使って作る。

つけあげ(さつま揚げ)



【材料】4人分

魚のすり身 200g
 (とび魚、あじ、いわし、さんまなど)
 {塩 小さじ1/5
 豆腐 200g
 卵 1個
 片栗粉 大さじ1

A { 地酒 大さじ2
 薄口しょうゆ 大さじ1・1/2
 砂糖 大さじ2
 揚げ油 適量

【作り方】

- ① すり身をすり鉢でよくすり、塩を加えてさらによくする。
- ② 豆腐は湯通ししてから、絞って水気を切り、すり鉢でよくする。(粘りがでるまで)
- ③ ①に②と卵、片栗粉、Aを加えてよくすり、手に油をつけて小判型にまとめ、中温(180℃位)で色よく揚げる。

旬のたけのこをおいしく味わえる一品。

たけのこの酢みそかけ



【材料】4人分

たけのこ 200g
 ノビル 100g
 A { みそ 大さじ2
 酢 大さじ1
 砂糖 大さじ2
 みりん 少々

【作り方】

- ① たけのこ、ノビルは茹でて食べやすい大きさに切る。
- ② Aをすり鉢ですり合わせ、①のたけのこことノビルにかける。
 ※酢みそに木の芽と加えてもおいしい。

鮎は天降川流域でとれる。

鮎の塩焼き

【材料】 4人分

鮎 4尾
{塩 4g～

【作り方】

- ① 鮎はさっと水洗いし、水気をふき、串を刺す。
- ② 塩をふり、遠火の強火で焼く。



煮しめのだしはかつお節や昆布であったり、鶏肉や豚肉であったりする。だして煮しめの味も変わり、それぞれの家庭の味がある。

煮しめ



【材料】 4人分

大根 1/4本 (300g)
人参 1本 (150g)
ごぼう 1本 (100g)
里芋 小4個 (200g)
たけのこ 130g
厚揚げ 1枚 (240g)
こんにゃく 1/2枚 (115g)
昆布 15g (乾燥)
干し椎茸 小4枚

A	{ かつおだし	6カップ
	薄口しょうゆ	60ml
	砂糖	大さじ2
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ2
	塩	小さじ1/3

【作り方】

- ① 大根、人参、ごぼう、里芋は適当な大きさに切る。さっと茹でたたけのこ、湯通しした厚揚げも大きさをそろえて切る。こんにゃくは塩でもみ、大きさをそろえて切り、真ん中に切り込みを入れてねじる。戻した昆布は結ぶ。戻した椎茸は十字に切り込みを入れる。
- ② 鍋に分量のだし、①(人参をのぞく)を火にかけ、ひと煮立ちしたら、Aの2/3量を入れ、中火で煮て、半煮えの時に人参を入れて残りの1/3量のAを入れて煮る。味がしみるまで煮る。

といもがらの茎はスポンジのような無数の穴が通っており、独特の食感を持つ。お盆によく食べられる。

といもがらの酢の物



【材料】4人分

といもがら	3本(200g)	
きゅうり	1本(100g)	
A {	塩	少々
	酢	大さじ2
	薄口しょうゆ	小さじ1
	砂糖	大さじ1
	白ごま	小さじ2

【作り方】

- ① といもがらは皮をむき、縦半分の斜め切り、きゅうりは大きめの千切りにして塩でもむ。しんなりになったら絞る、水で洗い絞る。
- ② 合せ酢Aを作り、①、白ごまと和える。

お盆に作られる精進料理の一つで、「かいのこ汁」という呼び名は、粥の子がなまったものである。粥の子とは、お盆のごちそうとしてお供えする白粥の添え物(粥の子)という意味がある。

かいのこ汁



【材料】4人分

ゆで大豆	60g
干し椎茸	2枚
昆布	5cm角
ごぼう	1/3本(30g)
こんにゃく	1/4丁(60g)
薄揚げ	10g
かぼちゃ	2cm厚さのくし形(50g)
みがしき	小1本(20g)
なす	1/2本(50g)
{水+昆布・椎茸だし	4カップ
{みそ	50g

【作り方】

- ① 昆布と干し椎茸は水で戻しておく。具材は食べやすい大きさに切る。
 - ② 鍋に水+だし汁とかぼちゃ・みがしき・なす以外を入れてしばらく煮る。かぼちゃ・みがしき・なすを加えて煮て、みそを加える。(なすは別ゆですると汁の色が変色しない)
- ※ 普段食べる時は、いりこだしを使ってもおいしい。

にがごりは夏ばて予防に効果があるとして、昔から夏にたくさん食べられている。

にがごりの味噌炒め



【材料】 4人分

にがごり	1本(250g)	
豆腐	200g	
油	大さじ1	
A {	みそ	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ① にがごりは縦半分になり、種をとり、斜め薄切りにする。
- ② 豆腐は水気を切る。
- ③ 鍋に油を熱し、②を炒め、①を入れよく炒めてAを加え、よくなじませる。
※にんにくを入れてもおいしい。

夏が旬のキビナゴ。酢みそをつけて食べる刺身以外にも、酢の香りが食欲を増進させる「南蛮漬け」もおすすめ。

キビナゴの南蛮漬け



【材料】 4人分

キビナゴ	20匹	
{塩	少々	
薄力粉	適量	
油	適量	
玉ねぎ	1/2個(100g)	
人参	1/5本(30g)	
ピーマン	1個(30g)	
A {	かつおだし	大さじ1・小さじ1
	薄口しょうゆ	大さじ1・小さじ1
	酢	大さじ2・小さじ2
	酒	小さじ2
	砂糖	10~20g
赤唐辛子	適量	

【作り方】

- ① 野菜は千切りにする。
- ② キビナゴに塩少々ふり、薄力粉をつけて油で揚げる。
- ③ Aの中に、①②を入れて漬ける。

揚げた形が「かに」に似ているところから、鹿児島弁の「かに」=「がね」と呼ばれている。

がね



【材料】4人分

さつまいも	小1本(150g)
人参	1/2本(80g)
ごぼう	1/3本(30g)
にら	1/3束(30g)
卵	1個
薄力粉	80g
もち米粉	20g

A	砂糖	大さじ2
	地酒	小さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ1
	塩	小さじ1/4
	油	適量

【作り方】

- ① さつまいも・人参は太めの干切りにし、ごぼうは細めのささがき、にらは2cmの長さに切る。
- ② ①にAと卵を入れて混ぜ、小麦粉ともち米粉を加えて混ぜる。形を整え、低い温度でゆっくり揚げる。最後に火を強くし、からりときつね色に仕上げます。

秋にとれる里芋は田楽にするとおいしい。

里芋の田楽



【材料】4人分

里芋	小12個	
A	みそ	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ1
	おろし生姜	小さじ1/2
	ごま	小さじ1

【作り方】

- ① 里芋はよく洗い、茎のほうに少し切り込みを入れ、茹でる。竹串が通ったら皮をむく。(蒸してもよい)
- ② Aを火にかけてよく練る。里芋の上にかけて、ごまをふりかける。

古くから赤色には災いをはらう力があると信じられていたため、赤飯を凶事（葬式や病気）の厄払いとして食べていた。さらに時代を経て、厄が去った（よい方向に向かう）ことが転じて、祝いの時にも食べるようになった。

11月のほぜ祭りでは、赤飯を神様にお供えして、豊作を感謝する。

赤飯

【材料】4～5人分

もち米	3合
小豆	0.5合
水+小豆のゆで汁	2.5合
（もち米0.8倍）	
{塩	小さじ1



【作り方】

- ① 小豆を洗って鍋に入れ、たっぷりの水を加え、火にかけて沸騰したらお湯を捨てる。小豆に5～6倍の水を加え、蓋をして弱めの中火にかけて茹でる。（指でつぶれるくらいのかたさ）ざるにあげて、小豆とゆで汁に分ける。
- ② 洗って水気を切っておいた米に小豆、水+ゆで汁と塩を加えて炊き上げる。

さつま芋のでんぷん粉でつくった団子のことをかねん団子という。体が温まる一品。

かねん団子汁

【材料】4人分

かねん粉	100g
大根	4cm厚さの輪切り(120g)
人参	1/2本(80g)
ごぼう	1/3本(30g)
薄揚げ	80g
深ねぎ	1本(80g)
干し椎茸	2枚
{いりごだし	4カップ
{薄口しょうゆ	大さじ2～3



【作り方】

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。薄揚げは熱湯をかけて1cm角に切る。
- ② 鍋にだし汁、①を入れて煮る。薄口しょうゆで味付けする。
- ③ かねん粉に熱湯を注ぎながらかき混ぜる。生地をすくってゆっくり落ちる程度まで混ぜる。食べやすい大きさにして、②の鍋に入れ、しばらく煮る。

鹿児島のお正月の雑煮には干しえびのだしが使われる。えびは腰が曲がるまで長生きできるように、里芋は子孫繁栄、豆もやしにはまめしく元気に働けるように、という願いが込められている。

雑煮



【材料】4人分

丸もち	4個	かまぼこ	4切れ
里芋(小)	4個	かつおだし	2カップ
ほうれん草	1/2束(100g)	干しえび・椎茸もどし汁	2カップ
豆もやし	40g	塩	小さじ1
干しえび	4尾	薄口しょうゆ	大さじ1
干し椎茸	4枚	濃口しょうゆ	小さじ1/2
		酒	小さじ2

【作り方】

- ① 干しえび・干し椎茸を2カップの水につけて戻す。
- ② 里芋は皮をむいてゆでて、ぬめりをとるために水でさっと洗う。ほうれん草と豆もやしはゆでて、食べやすい大きさに切る。
- ③ 2カップのだし汁と①のもどし汁を鍋に入れ、火にかけて塩・薄口しょうゆ・濃口しょうゆ・酒で調味する。干しえび・椎茸を入れて煮る。
- ④ 鍋にもち・水を入れ、火にかけて沸騰したら弱火でやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 椀に里芋・もち・ほうれん草・豆もやし・えび・椎茸・かまぼこをきれいに盛り、③の汁をそそぐ。

新ごぼうでつくとおいしい。

酢ごぼう



【材料】4人分

新ごぼう	2本(200g)	
白ごま	大さじ1	
A	酢	大さじ4
	みりん	大さじ4
	薄口しょうゆ	大さじ4
	ざらめ	55g

【作り方】

- ① 新ごぼうは皮をこそぎ、4cm長さに切る。大きいものは縦に2~4つ割りにして大きさをそろえる。
- ② 沸騰したお湯の中に①を入れて、2~3分煮たあと、ざるに上げて水気をきる。
- ③ Aを鍋に入れて火にかけ、②を入れてさらに5分ほど煮る。
- ④ 煮えたら、ごぼうだけ取り出し、炒った白ごまをからませる。
※漬け汁Aは酢と砂糖を加えて、再度使用できる。

おせち料理の昆布は「よろこぶ」の言葉にかけて、福が授かる縁起のよい食べ物とされている。



昆布巻き

【材料】4人分

さば	200g	
野菜昆布	2本	
生姜	1かけ	
A {	昆布だし	2・1/2カップ
	砂糖	大さじ2
	酒	小さじ2
	みりん	大さじ1・小さじ1
	濃口しょうゆ	大さじ2・小さじ1
酢	少々	

【作り方】

- ① 昆布は水につけて、17～18cmの長さに切る。戻し汁はだし汁として使う。
- ② さばは棒状に切っておく。
- ③ 昆布を広げてさばを巻き、爪ようじ等でとめる。鍋に並べ、だし汁と酢少々、生姜を入れて煮て、昆布がやわらかくなったら、Aを加えて煮込む。
※圧力鍋を使うと短時間で昆布がやわらかく煮える。

鬺鶏で負けた鶏をみそ汁にしたのが始まりといわれる。鶏肉の代わりに豚肉を使うと、「豚汁」になる。

さつま汁



【材料】4人分

鶏もも肉	60g	人参	1/5本(30g)	
干し椎茸	2枚	薄揚げ	20g	
かぼちゃ	4cm厚さのくし形(100g)	生姜	1かけ	
大根	2cm厚さの輪切り(60g)	ねぎ	適量	
ごぼう	1/2本(50g)	油	小さじ2	
こんにゃく	1/5枚(50g)	A {	いりこだし	4カップ
里芋	小1個(50g)		みそ	50g
			砂糖、酒	適量

【作り方】

- ① 具材は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を熱し、生姜、鶏肉、椎茸を炒め、野菜を入れて炒める。
- ③ ②にだし汁と油ぬきした薄揚げを入れて煮る。
- ④ 煮えたら、Aを入れて味をととのえる。最後にねぎを入れる。

薩摩の武士が戦場や狩り場で作ったのが始まり。

豚骨



【材料】4人分

豚骨	50g×8個	小松菜	1/2束(100g)
{ 油	大さじ1	生姜	1かけ
{ 焼酎(または酒)	100ml	{ 水	600ml
大根	1/4本(300g)	{ みそ	大さじ3+大さじ1
人参	1本(150g)	{ 黒砂糖粉	大さじ3
ごぼう	1・1/2本(150g)	{ 濃口しょうゆ	小さじ1~2

【作り方】※圧力鍋を使うと煮る時間を短縮できる。

- ① 大根、人参、ごぼうは適当な大きさに切る。生姜は飾り用を千切りし、残りは薄切りにする。小松菜は茹でて3cm長さに切る。
- ② 圧力鍋に油を熱し、豚骨を両面焼く。焼き色がついたら、酒を入れ、アルコール分をとばす。
- ③ ②に水、①、薄切りした生姜を入れて沸騰させ、中火で煮ながら丁寧に灰汁を取り除く。灰汁を取り除いたら、黒砂糖粉・みそ大さじ3杯を加え、蓋をし、中圧で10~12分加圧し火を止め、圧が下がるまで蒸らす。
- ④ ③の圧が下がったら、再度加熱し、あぶらが浮いていたら取り除く。みそ大さじ1、濃口しょうゆを加え、しばらく煮て、味をなじませる。
- ⑤ お皿に盛りつけ、茹でた小松菜と千切りにした生姜を添える。

「よごし」は白和えのことで、すり鉢等を「よごす」ことからつけられたといわれている。

よごし



【材料】4人分

豆腐	160g
春菊	3/4束(160g)
人参	1/2本(80g)
{ みそ	30g
{ 砂糖	大さじ2
{ ごま	小さじ4

【作り方】

- ① 春菊と人参は茹でて食べやすい大きさに切る。豆腐は熱湯で茹でて水気をよく絞る。
- ② ごまはフライパンで、香りがするまで煎る。
- ③ すり鉢にみそ・砂糖・②のごまを入れて、よくすり、豆腐を加えてする。春菊・人参を入れて和える。

重曹のことを「ソーダ」とも言うので、「そだ菓子」「ソーダ菓子」と呼ぶ人もいる。卵や牛乳の入らない昔ながらのふくれ菓子のレシピ。

ふくれ菓子



【材料】アルミカップ（大）約15個分

A	薄力粉	500g	B	水	350ml
	重曹	8g（小さじ2弱）		酢	50ml
	黒砂糖粉	400～500g			

【作り方】

- ① A を合わせてふるう。
- ② B を混ぜ合わせる。
- ③ A と B をよく混ぜ合わせ（練らないようにする）、アルミカップまたはクッキングシートを敷いたザルに流し、蒸し器に入れて、強火で30～40分間蒸す。（竹串を刺して何もついてこなければ、蒸し上がっている。）

男の子がたくましく健やかに成長するように祈る、祝い菓子として5月5日の端午の節句に作られるようになった。

あく巻き



【材料】10本分

もち米	1升（1.5kg）
灰汁	1.8リットル
竹の皮	10枚（前日に水に浸しておく）

【作り方】

- ① 灰汁に一晩もち米を浸す。
- ② 竹の皮に茶碗一杯分のもち米を入れて包み、2～3ヶ所ひもで結ぶ。
- ③ お湯の入った鍋に入れて約3時間煮る。砂糖をまぶしたきな粉などをつけて食べる。

田植えなどの集落総出の共同作業に備えて、前日によっておいてお茶受けとして出していた。

田植え団子(竹ん皮団子)



【材料】 10本分

さつまいも 1kg
砂糖 350g
もち米粉 300g
薄力粉 200g
小豆あん 50g×10本

竹の皮 10枚
(前日に水に浸しておく)

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむいて乱切りし、水に浸けてアク抜きする。その後、蒸し器で蒸して、熱いうちにすりつぶす。
- ② ①に砂糖を加え、もち米粉・薄力粉を加え、耳たぶ程度のやわらかさになるまでよくこねる。(かたければ、水を加えて調整する。)
- ③ ②を10等分にし、折り目をつけた竹の皮の中心におき、のばして、あんを包む。竹の皮で全体を包んで、2~3ヶ所ひもで結び、約1時間蒸す。

隼人の浜之市の素朴なお菓子で、簡単に作りやすく腹もちがよいので、田植えのお茶菓子として食べられていた。

ふっかん



【材料】 5個

片栗粉(またはくず粉) 大さじ1
薄力粉 150g
黒砂糖粉 150g
水 400ml

【作り方】

- ① 片栗粉・薄力粉・黒砂糖粉に水を加えてよく混ぜ、ざるでこす。型に流し入れて、20~25分蒸す。
- ② 冷めてから型の周りに竹串を使い切れ目を入れ、取り出す。

昔、横川が米の集荷地であった頃、そこに集まる人たちのお茶うけとして生まれた。下駄の歯に似ていることから「げたんは」という名がついた。

げたんは



【材料】約40個分

A	黒砂糖粉	200g	B	薄力粉	500g	C	黒砂糖	300g
	水	200ml		重曹	小さじ1		水	150ml
				ハチカク	小さじ2			

【作り方】

- ① Aを合わせて煮溶かし、冷ましておく。Bを合わせてふるっておく。
- ② Bに冷めたAを入れて混ぜる。
- ③ オープンシートを敷いた鉄板に②を入れ、手に水をつけて広げる。鉄板を持ち上げて落とす作業を4～5回行い、空気をぬく。170℃で予熱したオープンで20～25分焼く。(途中、様子を見る。)
- ④ Cを合わせて火にかける。泡が出て少しとろみがつくくらいまで煮溶かす。③を三角に切りわけ、Cにつける。

「ねったぼ」とは練ったぼたもちとも、ぼったぼったと練ってつくところからついたともいわれる。

ねったぼ



【材料】10個分

さつま芋	600～800g	}	きな粉	50g
餅	200g		砂糖	50g
			塩	少々

【作り方】

- ① さつま芋は皮をむき、乱切りにして水に浸けてアク抜く。約15分蒸す。
- ② ①に餅をのせ、やわらかくなるまでさらに蒸す。すり鉢に移し、熱いうちにすりこぎで突く。
- ③ きな粉に砂糖、塩を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ②を適当な大きさに丸めて③をまぶす。

※餅：さつま芋＝1：3～4 さつま芋が多いほどやわらかい「ねったぼ」になる。

霧島市では、

自然の恵みに感謝し、 霧島の旬の食材・郷土料理を 味わい、楽しめる食生活

を推進しています。



霧島の旬の食材、郷土料理を知り、食卓に取り入れましょう。

春
(3～5月)



じゃがいも スナックえんどう トマト(ハウス) たけのこ



玉ねぎ(5月) イチゴ お茶



マタイ サヨリ アジ ホイカ

夏
(6～8月)



かぼちゃ にがうり ピーマン おくら きゅうり



トマト サラダ用ほうれん草 なす とうもろこし



ぶどう(8月) タコ アユ

秋
(9～11月)



さつまいも さといも 米



じゃがいも 人参 そば



はやどおり なし サバ

冬
(12～2月)



ほうれん草 だいこん 根深ねぎ キャベツ しめじ

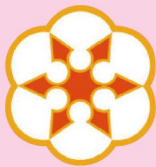


はくさい トマト(ハウス) ブロccoli しいたけ



みかん プリ アラカブ(カサゴ)

『きりしまの郷土料理・行事食レシピ集』の作成には、
霧島市食生活改善推進員の皆さんにご協力いただきました。



霧島市食生活改善推進員の皆さんは、「私達の健康
は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づ
くりのお手伝いをされています。

←食生活改善推進員シンボルマーク



霧島市 保健福祉部 健康増進課 ☎0995-64-0905