

# 宮崎の郷土料理を楽しもう!

「和食:日本人の伝統的な食文化」が無形文化遺産に登録され、後世に伝えるべき文化として世界に認められました。宮崎県には、気候や風土が育んだ郷土料理があります。現代まで大切に受け継がれてきた地域の味を見つめ直し、長く愛され続けるために、郷土料理を4回のシリーズでご紹介します。



## 冷や汁と麦ご飯

エネルギー 260kcal 塩分 2.1g 【1人分】



材料(2人分)	
みそダネ	いりこ(頭とはらわたをとる) ……10g
	白ごま ……大さじ1
	合わせみそ ……30g
	お湯 ……適宜
	冷水 ……100~150ml
	もめん豆腐(水気を切る) ……1/4丁
	きゅうり(薄い輪切り) ……1/2本
	みょうが(千切り) ……適宜
	しその葉(千切り) ……適宜
	麦ごはん ……320g

- ### 作り方
- いりこはフライパンでカリッとなるまで煎る。
  - 白ごまはフライパンで煎りすり鉢でする。  
①を手でほぐして加え、すりあわせる。
  - ②に合わせみそを加え、よく混ぜ合わせる。
  - ③をすり鉢全体に薄くのばしていく。
  - ④をひっくり返してコンロの直火であぶり、みそダネをつくる。
  - ⑤を少量のお湯で溶き、冷水を加える。豆腐を崩しながら入れ、きゅうり、みょうが、しそを入れる。
  - 麦ごはんを器に盛り、⑥をかける。
- \* みそダネを多めに作り、冷凍保存しておくで便利です。  
\* ⑤のみそダネは、250℃のオーブンまたはオーブントースターで10分間焼くことで代用できます。



### 冷や汁と麦ごはんの魅力!!

冷や汁は、もともと「農民食」「陣中食」と言われ、忙しい中でも簡単に調理ができ、食欲が落ちる夏場でもさらさらと食べやすい食事として愛されてきました。冷や汁に加えるきゅうりは水分やカリウムが豊富で、ほてった身体の熱を取り除く作用があります。たっぷりの野菜とたんぱく質が豊富な豆腐が加わり、バランスのよいヘルシー料理です。また、冷や汁は麦ごはんとの相性がよく、麦を加えることで白米より食物繊維を1.5倍多くとることができます。冷や汁を作り暑くて長い宮崎の夏に備えませんか?

## チーズ饅頭

— カラーピーマンを使って —

エネルギー 150kcal 【1個分】



材料(16個分)

クリームチーズ	200g
薄力粉	200g
砂糖	80g
バター(室温で柔らかく)	80g
カラーピーマン	1個(60g)
卵	1個
ベーキングパウダー	小さじ1
溶きたまご(照り用)	適量
水	10ml



### チーズ饅頭の魅力!!

チーズ饅頭は、さっくりした皮でクリームチーズを包んだ宮崎生まれのお菓子です。クリームチーズの酸味が特徴的で、チーズにはカルシウムも含まれます。今回、チーズ饅頭の皮に宮崎特産のカラーピーマンを混ぜ込みました。カラーピーマンは赤・オレンジ・黄色の3色があり初夏に旬を迎えます。ビタミンA、ビタミンC、β-カロテンが豊富な緑黄色野菜で、パプリカより小さめで鮮やかな彩りとグリーンピーマンよりも甘味があるのが特徴です。みやざきのおいしい野菜を取り入れて、チーズ饅頭づくりを楽しみませんか?

作り方

- カラーピーマンは種を除きグリルで焼く。皮をむき、みじん切りにする。
  - ボウルにバターを入れて練り、砂糖を加え白っぽくなるまで混ぜる。
  - 卵を溶き、②に2~3回に分けて混ぜ、①を加えて混ぜ込む。
  - 薄力粉、ベーキングパウダーをふるい、③に2~3回に分けて加えて混ぜる。
  - ④をラップに包み、冷蔵庫で1時間程度寝かせる。
  - クリームチーズは16等分し丸めておく。
  - ⑤を16等分し、クリームチーズをつつんで丸め、オープンシートを敷いた天板に並べる。
  - 水でのばした照り用の溶き卵をぬり、210度に予熱したオーブンで20分焼く。
- \* ご家庭のオーブンによって焼き時間が異なる場合があります。

(公財)宮崎県健康づくり協会

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2  
TEL 0985-38-5512(代表)  
FAX 0985-38-5014

ホームページもご覧ください

http://www.miyakenkou.or.jp  
E-mail soumu@miyakenkou.or.jp



(宮交バス市内線: 平和台@花殿バス停下車徒歩5分)

都城事業所	TEL0986-21-0880	FAX0986-21-6731
〒885-0012	都城市上川東3-14-3	都城保健所内
日南駐在	TEL0987-21-1350	FAX0987-21-1351
〒889-2536	日南市香田西1-5-10	日南保健所内
小林駐在	TEL0984-23-7398	FAX0984-23-8070
〒886-0003	小林市堤3020-13	小林保健所内
高鍋駐在	TEL0983-22-5767	FAX0983-23-5139
〒884-0004	高鍋町大字蚊口浦5120-1	高鍋保健所内
延岡事業所	TEL0982-35-0126	FAX0982-35-0208
〒882-0803	延岡市大貴町1-2840	延岡保健所内
日向駐在	TEL0982-53-6082	FAX0982-53-6286
〒883-0041	日向市北町2-16	日向保健所内
高千穂駐在	TEL0982-72-3253	FAX0982-72-4786
〒882-1101	高千穂町大字三田井1086-1	高千穂保健所内