

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。



めひかりの南蛮漬け

エネルギー 214kcal 塩分 0.8g 【1人分】



材料(2人分)

- めひかり……………120g(約12匹)
- ピーマン……………1/2個
- たまねぎ……………1/6個
- にんじん……………1/6本
- 小麦粉……………大さじ1・1/2
- 片栗粉……………大さじ1・1/2
- 揚げ油……………適宜

- A
- 酢……………大さじ2
 - 酒……………大さじ2
 - 薄口しょうゆ…大さじ1
 - 砂糖……………大さじ1
 - 赤唐辛子……………適宜



作り方

- ①小麦粉、片栗粉を混ぜ、めひかりにまぶす。
- ②たまねぎは千切りにし、水にさらす。
- ③ピーマン、にんじんを千切りにする。
- ④鍋でAを煮立てる。
- ⑤切った野菜を④にまぜ合わせる。
- ⑥揚げ油を熱し、160度の油で①を揚げる。
- ⑦揚げたらすぐに⑤に漬けこみ、しばらくおいてできあがり。

めひかりの南蛮漬けの魅力

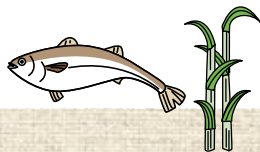
めひかりの標準和名はアオメエソです。エメラルドグリーンに輝く大きな目が特徴なことからめひかりと呼ばれるようになりました。日向灘に多く生息し、宮崎県では延岡で多く水揚げされます。身がやわらかく、上品な味が特徴です。骨がやわらかいので丸ごと食べることができ、カルシウムの補給源にもなります。また、酢の酸味でさっぱりし、食欲が低下しがちな夏でもおいしく食べることが出来ます。

作り方

- ①黒砂糖はよくくだし、すり鉢に入れる。
 - ②豆腐は水気を切っておく。
 - ③①に豆腐をくずしながら入れてすり、魚のすり身、みそ、しょうゆ、とき卵を加えさらによくする。
 - ④③を小判型にし、160度の油で揚げる。
- * 市販のすり身は味付きの物があります。
* 黒砂糖が入っているため、焦げやすいので注意してください。

材料(4個分)

- 白身魚すり身……………100g
- 木綿豆腐……………100g
- 黒砂糖……………大さじ1/2
- みそ……………大さじ1/2
- 濃口しょうゆ…小さじ1/2
- とき卵……………10g
- 揚げ油……………適宜



飴肥天の魅力

飴肥天は日南地方に伝わる郷土料理です。昔は正月やひな節句、祭りなどにつくる晴れ食でした。さつま揚げによく似ていますが、飴肥天は材料に魚肉の他、豆腐、黒砂糖を使うのが特徴です。調味料として使われる黒砂糖もこの地方で作られる特産品で、上白糖などに比べカルシウムやミネラルが多く含まれています。

飴肥天

エネルギー 87kcal 塩分 0.4g 【1個分】



(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⑧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 日南市吾田西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