

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。



チキン南蛮

エネルギー 510kcal 塩分 2.3g 【1人分】

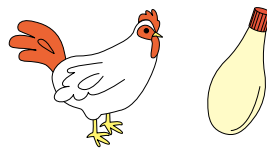


材料(2人分)

- 鶏むね肉 …… 200g
- 塩・こしょう …… 適量
- 卵 …… 1個
- 小麦粉 …… 大さじ1
- 片栗粉 …… 大さじ1
- 揚げ油 …… 適量
- [付け合わせ]
- キャベツ(せん切り) …… 適量
- トマト(くし切り) …… 適量
- きゅうり(斜め薄切り) …… 適量

- [甘酢たれ]
- 薄口醤油 …… 大さじ1
- 酢 …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ2

- [タルタルソース]
- ゆで卵 …… 1個
- ピクルス …… 1本
- 玉ねぎ …… 1/4個
- パセリ …… 適量
- マヨネーズ …… 大さじ4
- レモン汁 …… 適量



作り方

- 鶏むね肉は薄く切り開き、塩・こしょうをふる。
- 甘酢たれは材料を火にかけて煮立たせる。
- 小麦粉と片栗粉を合わせ、卵はといておく。
- ゆで卵・ピクルス・玉ねぎ・パセリはみじん切りにし、マヨネーズ・レモン汁を混ぜあわせてタルタルソースをつくる。
- ①に粉をつけ、卵にたっぷりくぐらせ揚げる。(油の温度は約160℃)
- ⑤が揚がったらすぐに、②につける。
- 汁気を切ったら一口大に切り、皿に盛りつけ、④をかける。

チキン南蛮の魅力

チキン南蛮は、延岡市が発祥の地とされている、全国的に有名な宮崎の郷土料理です。お店や家庭によって使う鶏肉の部位やタルタルソースに使われる材料が違うので、様々な味を楽しむことができます。材料の鶏肉には、アミノ酸バランスに優れているたんぱく質が含まれているため、消化吸収がよく体力回復にも効果を発揮します。またビタミンA、B、ナイアシンも含まれており、新陳代謝を高める効果もあります。皮を除くことで、カロリーを抑えてよりヘルシーに仕上げることが出来ます。色々なアレンジを加えながらオリジナルのチキン南蛮を楽しみませんか？

作り方

- 千切り大根は熱湯をかけ、水で洗って水気を絞り食べやすい長さに切る。
 - にんじん・しょうがは千切りにし、するめは軽くあぶって千切りにしておく。
 - 鍋に薄口醤油・濃口醤油・砂糖を入れて火にかけて煮立ったら火を止め、酢を加える。
 - 大豆はさっと洗って水を拭き、こんがりとし炒り熱いうちに④に漬け込む。
 - ポウルに①、②、刻み昆布、とうがらしを入れてよくほぐし、④を加えてよく混ぜる。
- * 漬け込んで3日目ぐらいが食べ頃です。
* 千切り大根は熱湯を使うことで短い時間で戻すことが出来ます。

材料(およそ200g分)

- 千切り大根(乾) …… 30g
- 大豆 …… 20g
- にんじん …… 15g
- しょうが …… 10g
- 刻み昆布 …… 5g
- するめ …… 10g
- とうがらし(小口切り) …… 適宜
- 酢 …… 大さじ2
- 薄口醤油 …… 大さじ1
- 濃口醤油 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1・1/3



まだか漬け

エネルギー 80kcal 塩分 1.5g 【50gあたり】



まだか漬けの魅力

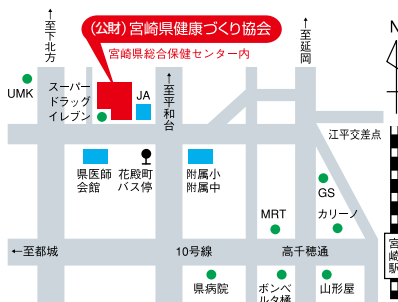
まだか漬は、宮崎特産の千切り大根に、刻み昆布、にんじん、好みによってはするめなどと一緒に漬け込んだお漬物です。出来上がりを「まだか、まだか」と待ちわびたことから、その名が付いたと伝えられています。国富町では、一般的な家庭料理として古くから作られており、各家庭で材料や調味料が様々で型にはまった作り方がないのも特徴です。使用する千切り大根は、骨や歯を丈夫にするカルシウムや貧血を予防する作用がある鉄分、代謝を促進するビタミンB1・B2など多くの栄養素が含まれ、さらに食物繊維も豊富なのが特徴です。「まだか、まだか」と待ちながら我が家の味を楽しんでみてはいかがでしょうか？

(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