

# 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。



## レタス巻き

エネルギー 619kcal 塩分 3.6g 【1本分】



### 材料(2本分)

- 米 ..... 1.5合
- 食酢 ..... 大さじ 4
- A 砂糖 ..... 大さじ 1
- 食塩 ..... 小さじ 1
- レタス ..... 2枚
- えび ..... 4~6匹
- のり ..... 2枚
- マヨネーズ ..... 大さじ 2

### 作り方

- ① Aを合わせておく。炊き立てのご飯にAを回しかけ、しゃもじで切るようになじませ、冷ましておく。
- ② えびは背わたを取り、竹串を刺して伸ばした状態で塩茹でする。茹で終わったら、殻を剥いておく。
- ③ レタスは洗ったのち、よく水気を切っておく。
- ④ 広げたのりの上に、①を薄く均等に広げる。(奥側を2cmほど開けておくと巻きやすくなる)
- ⑤ ④の真ん中に②とマヨネーズをのせる。
- ⑥ 手前から巻いていく。巻き終わりを下にして置いておく。
- ⑦ 包丁で、刃につくご飯を濡れ布巾で拭きながら一口大に切り分ける。

### レタス巻きの魅力

レタス巻きは昭和41年に宮崎市の寿司店のご主人と作曲家との会話から「おいしく野菜が食べられて、ヘルシーなお寿司を作ろう」として誕生しました。水分が多いレタスですが、**食物繊維、β-カロテン、ビタミンC**などの栄養素が含まれています。生食することで栄養を損なわずに摂ることができます。また、えびにはうま味成分のタウリンが含まれ、血中コレステロールの増加を防いだり、肝機能を改善する効果が期待できます。



### 作り方

- ① さつまいもは皮を厚めにむいて大きめの千切りにし、水にさらした後、水気をしっかりと切って、砂糖と塩をまぶしよく混ぜる。しばらく置いて水気が出てきたら、卵を入れ混ぜる。
- ② ごぼうはささがき、にんじんは千切り、ニラはざく切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ ①のボールに小麦粉、②を加え、ざっくりと混ぜる。
- ④ 140~150度の油でゆっくり揚げ、最後に火を強くし、からりと揚げる。

### 材料(およそ8個分)

- さつまいも ..... 中 1/2本 (約120g)
- ごぼう ..... 40g
- にんじん ..... 40g
- 玉ねぎ ..... 1/4個
- ニラ ..... 10g
- 卵 ..... 1個
- 小麦粉 ..... 100g
- 塩 ..... 小さじ 1
- 砂糖 ..... 大さじ 3
- 揚げ油 ..... 適量

## がね

エネルギー 81kcal 塩分 0.8g 【1個分】



### がねの魅力

都城地方ではカニのことを方言で“がね”と言い、カニが足を出しているように見えることからその名が付いたと言われています。日常的におかずやおやつとしてよく作られており、地域によっては豆腐を加える所もあります。さつまいもは**食物繊維**を多く含み、便通をスムーズにし、腸内活動を活発にしてくれます。また、**ビタミンC**も多く、1本(約200g)で1日の推奨量(成人100mg)の約半分を摂取することができます。



## (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