

さつますもじ



材料 (5人分)

ごはん……………800g
 寿司酢……………大さじ2と1/2
 鶏肉……………70g
 油……………適量
 たけのこ……………50g
 にんじん……………50g
 しいたけ……………5g
 ごぼう……………50g
 さつまあげ……………50g
 むきえだまめ……………30g

【調味料 A】

薄口しょうゆ……………小さじ2
 A 料理酒……………小さじ1
 砂糖……………小さじ1と1/2

ごま……………少々

【錦糸卵】

卵……………1個
 塩……………ひとつまみ
 油……………適量

作り方

- (1) 鶏肉は小間切れ、たけのこ・にんじん・しいたけは粗みじん、ごぼうはさがき、さつまあげは1センチ角切りにそれぞれ切る。
- (2) フライパンで油を熱し、鶏肉を炒める。そこに、たけのこ・にんじん・しいたけ・ごぼうを入れて炒める。
- (3) 全体に火が通ったら、さつまあげ・むきえだまめ・調味料Aを加える。
- (4) (3)にごまを加え、軽く混ぜたら火を止める。
- (5) 錦糸卵をつくる。
- (6) ごはんに寿司酢を混ぜ込み、(4)を加え、最後に錦糸卵をちらしたらできあがり。

献立名



鹿児島県の郷土料理 さつますもじ

さつますもじは、鹿児島県の郷土料理です。鹿児島県では「ちらしずし」のことを、かつての宮中の女房言葉から「すもじ」といいます。殿様や上流武士が食べていた「酒ずし」という海や山の幸をふんだんに使った豪華な料理に対して、高級な材料は使わず、身近でとれる季節の食材を使って作る庶民のすしとして親しまれました。



鹿児島をまるごと味わう学校給食

鹿児島県では毎年、学校給食記念日である1月24日を中心に鹿児島県内産の食材を取り入れた「鹿児島をまるごと味わう学校給食」を実施しています。

曾於市学校給食センターでも1月19日～23日の間を「鹿児島をまるごと味わう学校給食」週間とし、曾於市や鹿児島県内の食材をふんだんに活用し、郷土料理を中心とした献立を実施します。子ども達に地域の特産物や郷土料理、食文化への関心を持ってもらうために日々、給食を教材とする食育に取り組んでいます。

市ホームページで毎月、献立表の掲載や給食を紹介しています。ぜひご覧ください。



広告

トラクター・重機・トラック・農機具
 古くても、壊れてても、不動車でも **見積り無料**
どこよりも高く買い取る ことを目指しています!! **どこでもがけつけます!**
 広報誌を見て、ご連絡下さった方へ粗品、又は買取額10%UP致します。
TEL: 0986-77-9092
 農機具高価買取専門店 **Avanti** アヴァンティ
 〒885-1105 宮崎県都城市丸谷町 古物商許可 第951040015111号
 携帯: 080-3375-9750 FAX: 0986-77-9092
<https://kaitorimiyazaki.jimdo.com>

広告

グルテンフリー食材『ソルガムきび』で腸から全身の健康と美容サポートに!
白高きび お料理体験会 (ホワイトソルガム)
【曜日】水曜日
【時間】10:00～13:00
【場所】片平酒店
 ※開催日はお気軽にお問い合わせください。
 小麦粉アレルギー改善、腸内環境改善に栄養豊富なソルガムきびを使います。
 白高きび(ホワイトソルガム)を使った商品を多数取り揃えております。
片平酒店
 〒899-4102
 鹿児島県曾於市財部町北俣3345-1
 Tel・Fax 0986-72-2948