

全国厚生連栄養士協議会 全国統一献立の日

平成29年7月14日(金曜日)

第10回目は鹿児島県の郷土料理

ガネと油ゾーメン

「ガネ」は、揚げた姿が「カニ（鹿児島弁でガネ）」に似ていることからこのように呼ばれています。地域や作る人によって材料や味も異なりますが、共通点は、「さつまいもと粉類を使い、油で揚げたもの」ということです。

「油ゾーメン」は、鹿児島県奄美の郷土料理です。そうめんは江戸時代に奄美に伝わり、明治以降、一般家庭でも食べられるようになったと言われています。ユイワク（共同作業）やお盆、旧暦8月のアラセツ行事（五穀豊穡を祈願する祭り）などには欠かせない料理です。

病院食では一般的な郷土料理の味付けより薄味で提供しています。

ひろげよう、全国厚生連の輪！



=今後の予定=

第11回 9月 内容未定

ガネ

材 料 (4人分)

• さつまいも	100g	(A)	鶏卵	1個
• にんじん	80g		小麦粉	60g
• ごぼう	80g		もち米粉	20g
• ニラ	50g	(B)	砂糖	1個
• 揚げ油			塩	少々
			地酒(あれば)	小さじ1 1/2
			淡口醤油	小さじ1

エネルギー 250kcal

たんぱく質 4g

脂質 12g

食塩 0.5g

作り方

1. さつまいも、にんじんは千切り、ごぼうはさがき、ニラは約2cmに切る。
2. 衣の材料(A)を合わせ、水を少し入れて天ぷらよりやや硬めの衣を作る。
3. 2に1と(B)を加え、ざっくりと混ぜて、低い温度でゆっくり揚げる。最後に火を強くしてキツネ色に揚げる。



油ソーマン

材 料 (4人分)

• 豚肉(あれば塩豚)	120g	• だし汁	1カップ
• ソーマン(乾)	100g(2束)	• しょうゆ	大さじ1 1/2
• ニラ	20g	• 塩・こしょう	少々
• いりこ	12g	• ごま油	小さじ1/2
• サラダ油	大さじ2		

エネルギー 200kcal

たんぱく質 11g

脂質 9g

食塩 1.1g

作り方

1. 豚肉は細切りにしておく。
ニラは5cm長さに切っておく。
ソーマンは少し硬めに茹でておく。
2. 鍋(フライパン)にサラダ油を引き、豚肉を炒め、いりこソーマンを入れ、混ぜながら炒める。
3. だし汁、しょうゆを回し入れ、塩・こしょうをふり、ニラを加え、最後にごま油で風味付けをする。