

白露

◆◆◆  
草露白

『くさのつゆ しろし』 9月7日～11日頃

まだまだ日中の暑さはありますが、朝晩の冷え込みが感じられる季節。  
朝の早い時間には、道端の草花に白い露が見えるかもしれません。

- ・夏野菜のカレー
- ・ふわふわマッシュポテト



#### ◆夏野菜のカレー

材料 タマネギ・ニンジン・カボチャ  
ナス・ピーマン（赤と緑）

- ① 材料は全て、1cm くらいの大きさに切る。ナスは水にさらしておく。
- ② オリーブオイルでタマネギを炒め、しんなりしたら他の材料を入れ、軽く炒めたあと、水を入れて煮る。
- ③ ひと煮立ちしたらカレールーを入れる。

#### ◆ふわふわマッシュポテト

材料 ジャガイモ・バター

- ① ジャガイモはよく洗って、皮つきのまま、芽だけ取って水からゆでる。
- ② 柔らかくゆであがったら、目の細かいザルで裏ごしする。  
皮の部分は残るが捨てずに混ぜる。
- ③ ジャガイモが熱いうちにバターで風味をつけて、塩で薄く味をつける。

#### “ピーマン”

今も昔も、子どもたちの苦手とする野菜のひとつ。  
子どもに限らず大人でも苦手な方が多い野菜の代表格です。  
給食の時には、独特の苦みのせいか、「う～んっ」と口が止まってしまう場面を見ることも多い野菜です。  
栄養的にはビタミンが豊富で熱に強く、夏バテの疲労回復にとっても効果があり、積極的に取り入れたい食材のひとつです。  
肌の調子を整えてくれるカロチンも多く含まれ、赤ピーマンにいたっては、緑ピーマンの7倍もあります。夏の強い日差しに疲れた肌にはもってこいの野菜です。  
また、加熱することにより苦みも軽減できます。  
ピーマンの赤や緑とカボチャの鮮やかな黄色、見た目にも元気なのでそんな夏野菜たっぷりのカレーです。

白露

◆◆◆  
鶺鴒鳴

『せきれい なく』 9月12日～16日頃

水場を好む鳥、鶺鴒が鳴き始めると人々は秋を感じるといいます。  
森の小川でも見えるかもしれません。

- ・豆腐ハンバーグ
- ・春雨とパプリカの酢の物



### ◆豆腐ハンバーグ

材料 豆腐・豚ひき肉・タマネギ  
ニンジン・コーン

- ① タマネギ・ニンジンはみじん切り、豆腐は水気をきっておく。
- ② タマネギ・ニンジン・コーン・豚ひき肉をサラダオイルで炒める。  
豚ひき肉に完全に火が通ったら、軽く塩とこしょうで味をつける。
- ③ ②と豆腐を混ぜ合わせて、つなぎに片栗粉を入れて、適当な大きさに丸める。
- ④ フライパンで焼き目がつくくらい焼く。

### ◆春雨とパプリカの酢の物

材料 春雨・もやし・キュウリ・パプリカ・赤ピーマン・ニンジン・かまぼこ

- ① 春雨ともやしは、それぞれゆでて短く切り、他の材料も短いせん切りにする。
- ② 酢と砂糖で味付けをする。

◎むかごご飯と一緒にいただきました。

### “豆腐”

豆腐は昔から「長寿食」と呼ばれ、  
良質なタンパク質を多く含んだ食品です。  
お味噌汁やお鍋・和え物やサラダなど、  
日本人にとってとても身近な食材のひとつです。



消化吸収に優れており、体を調節して健康を  
維持促進させる機能性食品です。他の食材との相性もよく、いつもの食材を豆  
腐に変えることによって、カロリーを抑える効果や、消化吸収を助ける効果な  
ど、様々な利点があります。

大豆の加工品の中で、日常的に食する機会が多く、いつでもどこでも手に入れ  
られる食品ではあるのですが、購入の際には、大豆の産地、消泡剤の有無、に  
がりの種類等にも注意しておきましょう。

白露

◆◆◆  
玄鳥去

『つばめ さる』 9月17日～21日頃

春先に来たつばめが南に帰っていく頃。暑さも終わりに近づきます。  
夕焼けを彩る赤とんぼにほんのり寂しさを感じる季節です。

- ・がね天丼
- ・ヤガラの吸い物

### ◆がね天丼

材料 サツマイモ・タマネギ  
ニンジン・小麦粉

- ① サツマイモを細長く切って水にさらすタマネギ・ニンジンも同様の大きさに切る。
- ② ①と小麦粉を混ぜて油で揚げる。
- ③ だし汁・醤油・みりんで天丼のつゆを作る。
- ④ ご飯にがねをのせて、つゆをかける。



### ◆ヤガラの吸い物

材料 ヤガラ・生姜・菜っ葉

- ① ヤガラをさばいて、身の部分とそれ以外にわけ、熱湯をかけて軽く洗う。
  - ② 身の部分は小骨に注意しながらほぐし、それ以外の部分でだしをとる。  
風味づけに生姜を入れる。
  - ③ ②でとっただしに身の部分を入れ、酒と薄口醤油で味をつけ、最後に菜っ葉を入れて味をととのえる。
- ◎トマトの卵炒めと一緒にいただきました。



### “サツマイモ”

おかずにしても、お菓子にしても、そのままいただいても美味しい、鹿児島を代表する秋の食材。食物繊維が豊富で整腸作用に優れ、便秘の解消に効果があります。ビタミンCも多く含まれるので、風邪予防など、免疫力アップにも。果肉が紫色は、アントシアニンで、毛細血管の強化や活性酸素の除去に効果があり、オレンジ色は、抗酸化作用のあるβカロチンが豊富に含まれます。今日は鹿児島の代表的な郷土料理の“がね”を。“がね”とはサツマイモの天ぷらのことで、蟹のような形を連想させることからついた名称です。

### “ヤガラ”

海へびのように、長い魚体に、長い口吻をもった棒のような魚です。その形が矢の柄に似ていることから、『矢柄』と名付けられました。絶品な上に、漁獲量がとても少なく、料理人にとっては憧れの逸品とされています。