

地産地消・健康増進をめざした

# 郷土料理 アレンジ

&

# 特産品 活用メニュー

都城市  
南九州大学  
令和4年度連携強化事業





**本冊子作成のねらい**  
**下記の課題解決に向けた**  
**行動変容のための情報提供**

---

**都城市の食育・地産地消・健康増進に  
関わる課題**

- ①**肥満者の割合**（BMI25以上）  
**32.3%**（全国平均27.6%）
- ②**血糖値の高い人**（HbA1c5.6%以上）  
**80.7%**（全国平均56%）
- ③**地産地消に関心がある**  
**20~30才代の約7割**  
**郷土料理を伝えたい:68.4%**



**若い世代の地産地消・郷土料理認知度向上**  
**健康課題解決のため野菜摂取量の増加**



## 主食

# 牛ゴマおにぎりの高菜巻き

### 【ポイント】

九州の特産品である高菜と都城の特産品である牛肉のコラボ。

### 【材料（4～5人分）】

- ・米 2合
- ・高菜 葉の部分 5枚程度

### ～おにぎりの具～

- ・牛薄切り肉 200g
- ・醤油 大さじ 2
- ・砂糖 大さじ 2/3
- ・こしょう 少々
- ・生姜すりおろし 適量
- ・ごま油 大さじ 1/2
- ・いりごま 大さじ 2



### 【作り方】

- ① ご飯を炊いておく。
- ② 牛肉は食べやすい大きさに切り、醤油、砂糖、こしょう、生姜を揉みこむように混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①を広げるようにして置き、両面を焼く。つけ汁も加え、照りをつける。仕上げに、いりごまをたっぷりまぶす。
- ④ 炊きあがったご飯でおにぎりを作り、片面に見えるように具を入れて成型する。
- ⑤ ④の側面を包むように高菜で巻く。

### Check Point

(1人分)

エネルギー 496 kcal  
たんぱく質 8.8 g  
脂質 20.7 g  
食塩相当量 2.5 g

## 主食

# 煮しめ炊き込み

### 【ポイント】

都城の郷土料理である「煮しめ」を炊き込みご飯にすることにより、子どもや若い世代でも食べやすいよう工夫しました。

### 【材料（4～5人分）】

- ・米 2合(280g)
- ・昆布 @だし汁 500ml（水 500ml に対し 5g）
- ・レンコン 20g
  - ・ごぼう 10g
- ・人参 15g
- ・しいたけ 10g
- ・鶏肉 25g
- ・インゲン 10g
- ・料理酒 大さじ 1
- ・醤油 大さじ 2
- ・みりん 大さじ 2
- ・砂糖 大さじ 1



### 【下処理】

- ・@昆布を水につけて戻しておく。
- ・レンコンは1cmの輪切りにし、さらに1/4にする。
- ・ごぼうは皮をそいで、5mm程度の輪切り、人参は小さめの乱切りにする。
- ・しいたけは石づきを切り落とし、1/4に切り、いんげんは2cm程度の斜め切りにする。
- ・鶏肉は、小さめの一口大にする。

### 【作り方】

- ① @を火にかけ、だしをとる。（沸騰直前に昆布をとる。）
- ② カッコ内の材料にだし汁と調味料を加え、中火で十分に煮込む。
- ③ 食材に火が通ったら火を止め、いんげんを加えて蓋をして5分程度蒸らす。
- ④ 洗った米に③の具材と炊き汁（水：③の煮汁=1：1）を加え、炊飯する。

※米2合の時、水：煮汁=250ml：250ml

### Check Point

(1人分)	
エネルギー	280 kcal
たんぱく質	7.5 g
脂質	1.2 g
食塩相当量	1.1 g

## 主菜

# いもかつ

### 【ポイント】

都城の特産品である豚肉とさつまいもを使用。

揚げ物にすることで若い世代でも食べやすいよう工夫しました。

### 【材料 (5人分)】

- ・豚もも薄切り肉 200g
- ・さつまいも 中1本 (150g)
- ・塩、コショウ 各少々
- ・パン粉 90g
- ・小麦粉 50g
- ・溶き卵 1個
- ・揚げ油 適量
- ・ソース 適宜



### 【作り方】

- ① さつまいもは茹でて皮を剥き、潰す。
- ② 豚肉は広げて塩、コショウをする。
- ③ ①で好みの形（コロツケなど）を形成し、②の豚肉で包み、小麦粉→溶き卵→パン粉の順に衣をつけて油で揚げる。ソースなどを添える。

### Check Point

(1人分 2個)

エネルギー 352 kcal  
たんぱく質 13.4 g  
脂質 17.4 g  
食塩相当量 1.2 g

## 主菜

# ハッシュドビーフ

### 【ポイント】

都城の特産品の牛肉と野菜を豊富に使用しました。野菜をたくさん入れることで、自然に野菜の摂取量を増やせるよう工夫しました。赤、黄、緑などカラフルな色を入れることで、視覚的にも食べやすいハヤシライスにしました。

### 【材料（5～6人分）】

・なす	なす 2本(260g)
・ブロッコリー	1/2 個(90g)
・パプリカ（赤）	1 個(150g)
・パプリカ（黄）	1 個(150g)
・玉ねぎ	1/2 個(100g)
・ぶなしめじ	1 袋(100g)
・牛肉	250g
・ハッシュドビーフのルー	150g
・塩、こしょう	少々



### 【作り方】

- ① 具材を洗い、なすは乱切り、ブロッコリーは一口大、パプリカは2 cm角、玉ねぎは串切りに切る。ぶなしめじは石づきを取り、ほぐしておく。肉は塩・こしょうしておく。
- ② 牛肉を焼く。そのあとにブロッコリー以外の食材を入れる。
- ③ 火が通ったら、水を加える。
- ④ 沸騰後、アクをとり煮込む。ここでブロッコリーを入れる。
- ⑤ 火を止め、ルーを入れ溶かす。
- ⑥ 再び火をつけ（弱火）、時々かき混ぜながら煮込む。

### Check Point

(1人分)

エネルギー	265 kcal
たんぱく質	11.4 g
脂質	16.6 g
食塩相当量	2.6 g
野菜重量	120 g

## 副 菜

# 切り干し大根のピリ辛きんぴら

### 【ポイント】

宮崎県の特産品である切り干し大根を使用したレシピです。  
赤唐辛子とごま油で味を付けることにより、減塩にもつながります。

### 【材料（4人分）】

・切り干し大根（乾燥）	50g
・赤唐辛子	2本
・黒いりごま	適宜
・ごま油	大さじ1と1/2
・酒	大さじ4
・酢	大さじ2
・醤油	大さじ1



### 【作り方】

- ① 赤唐辛子はぬるま湯でもどし、へたと種を取って小口切りにする。ボールにたっぷりの水を張り、切り干し大根をもみ洗いする。2回ほど水を替えて洗い、水けを強く絞って食べやすい長さに切る。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、切り干し大根をほぐしながら入れて炒める。赤唐辛子を加えてさっと混ぜ、酒と酢を加えて汁気がなくなるまでいりつける。醤油を振り入れ、全体になじんだら黒いりごまを適宜ふる。

### Check Point

(1人分)	
エネルギー	99 kcal
たんぱく質	1.6 g
脂質	4.6 g
食塩相当量	1.0 g

## 副 菜

# フライドポテト風がね

### 【ポイント】

都城の郷土料理である「がね」を少量ずつ細長い形で揚げることにより、フライドポテト風にして若い世代でも親しみやすく食べやすい形にしました。また、米粉を使用することにより、口当たりも軽やかになります。

### 【材料（6～7人分）】

・卵	1個
・米粉	100g
・小麦粉	大さじ3
・塩	3g
・砂糖	12g
・牛乳	50ml
・いりごま	3g
・人参	1/3本
・さつまいも 中1本	150g
・ニラ	5g
・生姜	5g
・揚げ油	適量



### 【下処理】

- ・さつまいもは、5～6cm長さの太めの千切りにし、水さらしをして、あく抜きをする。
- ・人参と生姜は細めの千切りにする。
- ・ニラは5cm程度に切る。

### 【作り方】

- ① ボールにカッコ内の材料を入れて混ぜ合わせ、切った材料も混ぜる。
- ② 油を強火で熱し、手のひらの半分くらいの大きさの具を静かに落とし入れ、中火にして様子を見ながら火加減し、きつね色になるまで揚げる（焦げやすいので注意）。

### Check Point

(1人分)

エネルギー	168 kcal
たんぱく質	3.0 g
脂質	5.9 g
食塩相当量	0.4 g

## 副菜

# ピクルス

### 【ポイント】

どんな野菜でもピクルスにすることにより、そのまま食べやすくなります。  
食塩をあまり使用しないため、減塩にもつながります。

### 【材料（6人分）】

- ・人参 100g
  - ・赤パプリカ 40g
  - ・黄パプリカ 40g
  - ・ミニトマト 200g
  - ・きゅうり 80g
- ～ピクルス液～
- ・酢 100ml
  - ・水 100ml
  - ・砂糖 50g
  - ・塩 小さじ1/2 (3g)
  - ・ローリエ 1枚



### 【下準備】

- ① 人参は、皮を剥いておく。
- ② きゅうり、ミニトマトはへたを取り除いておく。
- ③ 赤パプリカ、黄パプリカは、へたと種を取り除いておく。

### 【作り方】

- ① 人参、赤パプリカ、黄パプリカは、1cm幅に切る。
- ② きゅうりは、半分に切り、6等分の串切りにする。
- ③ 瓶または大きめのボウルにピクルス液を入れる。
- ④ ③に①、②、ミニトマトを入れる。
- ⑤ 半日程度置き、汁気を切って器に盛りつける。

\*長く保存する場合は、ピクルス液を  
いったん沸騰させて使用するとよい。

### Check Point

(1人分)	
エネルギー	57 kcal
たんぱく質	0.75 g
脂質	0.1 g
食塩相当量	0.5 g
野菜重量	80 g

## 緑茶のパウンドケーキ

### 【ポイント】

都城の特産品である緑茶を使用。パウンドケーキにすることによって若い世代でも食べやすいよう工夫しました。緑茶とあんを加えることで和風のパウンドケーキに仕上げました。

### 【材料（6cm×7cm×17cmのパウンド型1台分）】

・バター	50g
・三温糖	75g
・卵（M）	2個
・薄力粉	100g
・緑茶パウダー	4g
・ベーキングパウダー	小さじ1/2（2g程度）
・こしあん	80g
・黒ごま	適量



### 【下ごしらえ・準備】

- ① バターは室温に戻す。
- ② 砂糖をふるう。
- ③ 薄力粉・緑茶パウダー・ベーキングパウダーをふるう。
- ④ こしあんはパウンド型の長さに合わせて棒状にする。
- ⑤ 型にオーブン用の紙を敷く。
- ⑥ オーブンは170～180℃に温める。



### 【作り方】

- ① バターをボウルに入れ、クリーム状になるまで泡立てる。
- ② 三温糖を加えて、白っぽくなるまでよくすり混ぜ、空気を含ませる。
- ③ ときほぐした卵を2～3回に分けて加え、その都度よく混ぜ合わせる。
- ④ ふるっておいた粉類を加える。ゴムベラで、生地を底から裏返すようにして混ぜ合わせる。
- ⑤ 型に④の生地のうち200gを入れて平らにならす。
- ⑥ 棒状にしたこしあんをのせる。
- ⑦ 残りの生地を入れ、表面をならす。
- ⑧ ごまを表面にまんべんなく散らす。
- ⑨ 余熱したオーブンで35～40分間焼く。中心に竹串を刺して、生地がついてこなければ焼き上がり。オーブンから取り出し、型から出して、紙をつけたまま冷ます。



## 菓子

# ふくれ菓子ココア風味

### 【ポイント】

都城の郷土料理である「ふくれ菓子」をココア風味にアレンジしました。  
黒糖からココアに変えることで、若い世代も食べやすいよう工夫しました。

### 【材料（7人分）】

- ・砂糖 300g
- ・小麦粉 400g
- ・重曹 6g
- ・酢 40g
- ・ココア 40g
- ・水 260ml



### 【作り方】

- ① 水以外の材料をボウルに入れ、よく混ぜる。
- ② 水を入れよく混ぜる。
- ③ 型に流し蒸し器に入れ、40分程度強火で蒸す。

### Check Point

(1人分)	
エネルギー	391 kcal
たんぱく質	5.7 g
脂質	2.1 g
食塩相当量	0 g

## ねったぼ風ポンデリング

### 【ポイント】

都城の郷土料理である「ねったぼ」を食べやすいように「ポンデリング」にアレンジしました。さつまいもに加え豆腐やきな粉を生地に練りこませることで口当たりを軽くしました。また、上にかけるアイシングにもきな粉をまぜるなど、風味よく食べやすくなるよう工夫しました。

### 【材料（4人分）】

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・絹ごし豆腐 150g
- ・白玉粉 20g
- ・さつまいも 100g
- ・砂糖 40g
- ・きな粉 20g
- ・揚げ油 適量

### ～アイシング～

- ・粉糖 100g
- ・卵白 20g
- ・きな粉 小さじ2
- ・レモン汁 小さじ1/2



### 【作り方】

- ①さつまいもは茹でるか蒸してつぶしておく。  
ボウルに絹ごし豆腐を入れて、泡だて器でつぶしながらよく混ぜる。
- ②①に白玉粉、ホットケーキミックスを加え、粉気がなくなるまで混ぜ合わせる。
- ③②にさつまいも、砂糖を入れ混ぜ合わせ、生地をひとまとまりにする。
- ④③を一口大に丸め、6～7個を1セットにして、10cmの正方形に切ったクッキングシートの上にリース状に並べる。
- ⑤170℃に熱した油に、④をクッキングシートごと入れる。
- ⑥きつね色になったら取り上げ、油をきる。

### ～アイシング～

- ⑧ボウルに卵白を入れて、泡だて器でよくほぐす。
- ⑨粉糖ときな粉をふるい入れ、泡だて器でツヤが出るまで、よく混ぜ合わせる。
- ⑩レモン汁を少しずつ入れて混ぜ合わせ、泡だて器を持ち上げて、ゆっくりと落ちるくらいの固さになるまで、よく混ぜ合わせる。
- ⑪揚げたポンデリングにアイシングをかける。

Check Point	
(1人分)	
エネルギー	488 kcal
たんぱく質	8.4 g
脂質	16.5 g
食塩相当量	0.4 g

## 菓子

# デリシャス・ストロベリーアイス

### 【ポイント】

都城の特産品であるイチゴを使用しました。

### 【材料（3人分）】（アイスクリームメーカー使用）

- ・卵黄 1個
- ・生クリーム 100ml
- ・砂糖 40g
- ・牛乳 80ml
- ・バニラエッセンス 3、4滴
- ・イチゴ 60g



### 【作り方】

- ① ボウルに材料を順に入れ、その都度、泡立て器でよく混ぜる。
- ② ①をアイスクリームメーカーに入れて、アイスクリームを形成する。

### Check Point

(1人分)  
エネルギー 231 kcal  
たんぱく質 4.5 g  
脂質 16.2 g  
食塩相当量 0.2 g

菓子

## 美味しいさつまいもアイス

### 【ポイント】

都城の特産品であるさつまいもを使用しました。

「デリシャス・ストロベリーアイス」とともに  
カップアイスやソフトクリームに仕立てても美味しいです。

### 【材料 (3人分)】 (アイスクリームメーカー使用)

- ・卵黄 1個
- ・生クリーム 100ml
- ・砂糖 40g
- ・牛乳 80ml
- ・バニラエッセンス 3、4滴
- ・さつまいも 100g



### 【作り方】

- ① さつまいもは茹でるか蒸してつぶしておく。
- ② ボウルに材料を順に入れ、その都度泡立て器でよく混ぜる。
- ③ ①をアイスクリームメーカーに入れて、アイスクリームを形成する。

### Check Point

(1人分)  
エネルギー 268 kcal  
たんぱく質 4.7 g  
脂質 16.3 g  
食塩相当量 0.2 g

## 菓子

# ラッシー

### 【ポイント】

都城産の牛乳とヨーグルトを使用した、家庭で簡単に作れる本格的なインドの飲み物です。  
子どもから若者、高齢者まで楽しめます！

### 【材料（4～5人分）】

- ・プレーンヨーグルト 400ml
- ・砂糖 大さじ 4
- ・牛乳 120ml
- ・冷水 120ml
- ・氷 適量
- ・ミントの葉 1枚

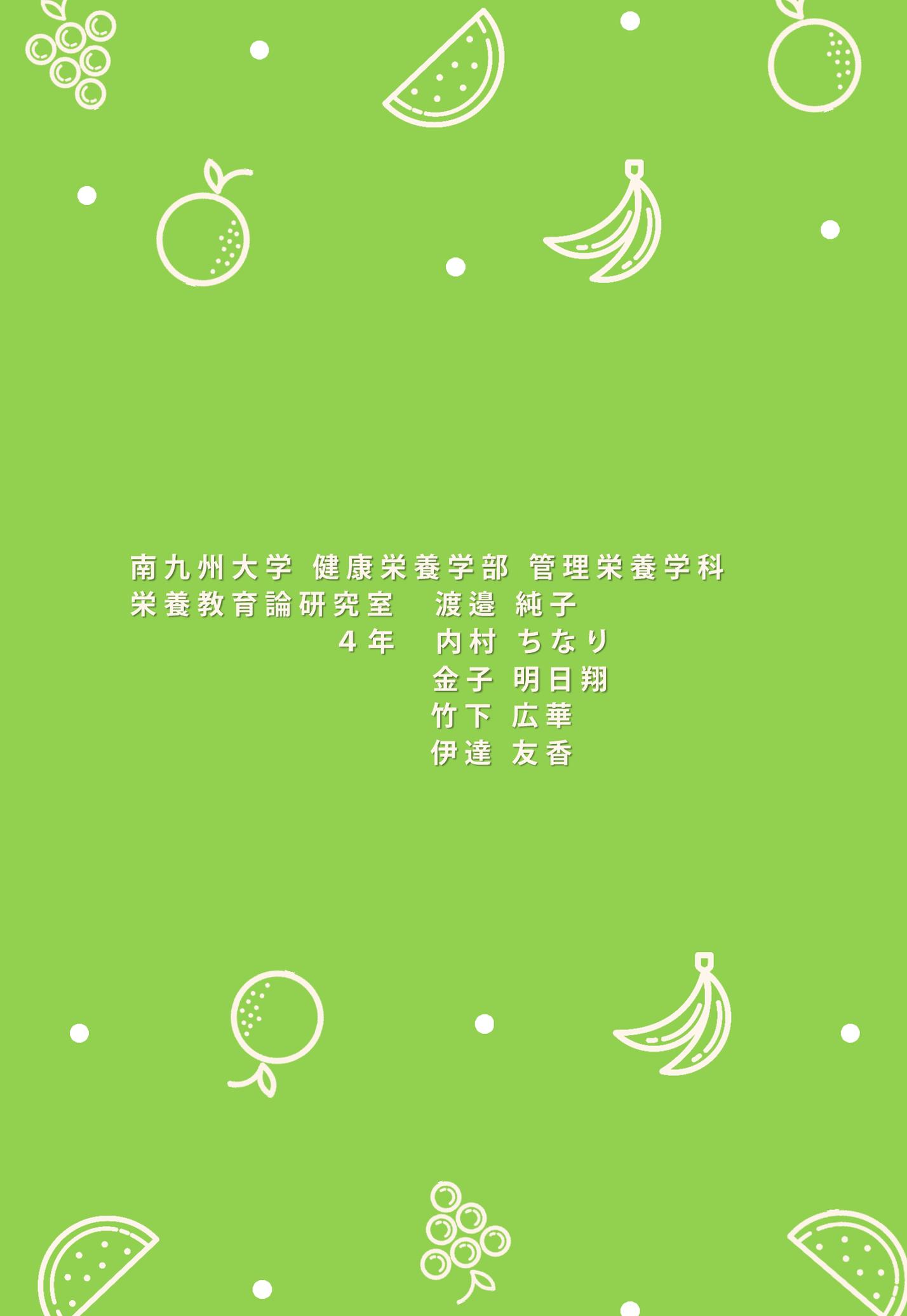


### 【作り方】

材料全部をボウルに入れてよく混ぜる。（ミキサー使用でもよい）

### Check Point

(1人分)	
エネルギー	121 kcal
たんぱく質	4.6 g
脂質	4.1 g
食塩相当量	0.1 g



南九州大学 健康栄養学部 管理栄養学科

栄養教育論研究室 渡邊 純子

4年 内村 ちなり

金子 明日翔

竹下 広華

伊達 友香

