

# パイナップルつばさの 食育クッキング

～誰でも作れる簡単レシピを毎月紹介～

刺身と一緒に野菜も漬けちゃおう

## しょうゆ漬け丼～メレンゲしょうゆを添えて～

鹿児島には、甘くておいしいしょうゆが豊富にあります。

今回は、メレンゲしょうゆが味の決め手の、火を使わない簡単しょうゆ漬け丼をご紹介します。

【保健政策課 ☎803-6861 FAX803-7026】



鹿児島住みます芸人  
パイナップルつばさ さん



### ■材料(2人分)

- ご飯……………300g
- ナス……………1/3本
- パプリカ……………1/4個
- 刺身盛り合わせ……………9切  
(カンパチなど)
- ミズナ……………30g
- 卵……………2個
- しょうゆ……………適量
- 大葉……………適量



### ■作り方

- ① ナス、パプリカを1cm角に、刺身を2cm角に切る
- ② ①が全て浸るくらいにしょうゆを加えて30分程度漬ける
- ③ ミズナを3cm幅に切る
- ④ 卵を卵黄と卵白に分ける
- ⑤ 卵白にしょうゆを小さじ2加え、泡立て器で軽くツノが立つまで混ぜてメレンゲを作る
- ⑥ ②をしょうゆから取り出す
- ⑦ 丼にご飯、③⑥を盛り付け、卵黄を載せ、大葉と⑤を添える  
(1人分の栄養成分：エネルギー440kcal、食塩相当量3.4g)

野菜や刺身をしょうゆに漬ける時間を短くするときは、メレンゲのしょうゆの量を増やして調節してください



余った漬けは、冷や  
やっこに載せてもお  
いしいですよ



### わがまちの食材

#### ミズナ

吉野、伊敷、吉田地域で栽培が盛ん。コラーゲンを作るビタミンCや新陳代謝を高めるポリフェノールが豊富です。



調理の様子を広報課フェイスブックやInstagram「カゴシマファン」で公開中!

## 鹿児島のしょうゆはどうしておいしいの？

鹿児島のしょうゆは、甘くてうま味があり、県外の人にも人気です。その魅力はどこにあるのか、生産業者の二宮さんにお聞きしました。

### 鹿児島のしょうゆが甘いのはどうしてですか？

製造過程で、アミノ酸や甘味、うま味調味料などをプラスし、ひと手間加えているため、甘くてうま味があるしょうゆができます。

### 甘いしょうゆが好まれるのはどうしてですか？

温かい地域ほど甘いものを好む傾向にあるという説や、薩摩藩政の下、砂糖は外貨を稼ぐために重要なもので、甘い料理でもてなすことは、最高のステータスだったという説などがあります。

種類が豊富な鹿児島のしょうゆ。食べ方や調理法に合わせて選ぶのも楽しみの一つですよ



クイズに答えてしょうゆセットを当てよう。詳しくは9面へ



藤安醸造(株)  
製造部長 二宮 和哉 さん