

# 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～

## みそ味がアクセント タケノコのみそチーズ焼き

温暖な気候に恵まれる本市では、全国でもいち早くタケノコが出荷されています。

今回は、電子レンジでパパッと作れる簡単アレンジレシピを紹介します。

【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)

- タケノコ(ゆでたもの).....200g
- ツナ缶.....1缶
- マヨネーズ.....大さじ1
- みそ.....大さじ1
- みりん.....小さじ2
- ピザ用チーズ.....50g
- 葉ネギ.....適量

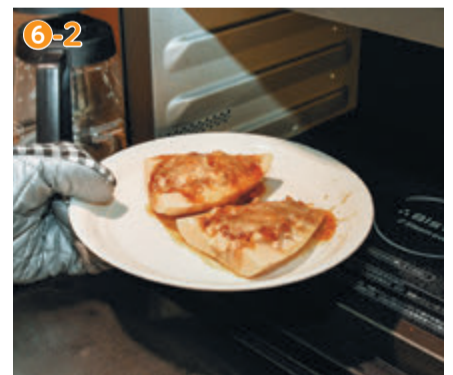
タケノコは  
水煮を使う  
と便利です



### ■作り方

- 1 タケノコを半分に切り、中をくり抜く
- 2 くり抜いた部分のタケノコを粗みじん切りにする
- 3 2にツナ缶、マヨネーズを加えてあえる
- 4 1に3を詰める
- 5 みそとみりんをよく混ぜ、4に塗る
- 6 5にチーズを載せ、600Wのレンジで3分温める
- 7 6に小口切りにした葉ネギを載せる

(1人分の栄養成分：エネルギー236kcal、食塩相当量1.6g)



麦みそを使うと甘味が  
増しておいしいですよ!



調理の様子を広報課フェイスブックやインスタグラム「かごしまファン」で公開中!

### わがまちの食材

#### タケノコ

郡山地域で栽培が盛んです。旬は11月～4月。カリウムやマンガンなどのミネラルが豊富で、食物繊維も多く含みます。



#### <保存方法>

皮ごと米のとぎ汁などでゆでてあく抜きし、水に漬けたまま冷蔵庫に保存し、1週間ほどで使い切りましょう。

## 知っているようで知らない!? みその魅力



さまざまな種類があるみその中で、九州では麦みそが多く作られています。普段何げなく使っている麦みそは、実はさまざまな魅力がたくさん詰まった調味料です。今回は、生産業者の池さんにその魅力をお聞きしました。

### 麦みその特徴は?

麦、大豆、塩で作る麦みそは、他のみそに比べて甘みのもととなる麦の量が多いため、甘い味が好きな鹿児島の人にぴったりです。鹿児島の麦みそは、麦から作られるたっぶりの麦麴の風味とこくがあり、明るい色が特徴です。

### 麦みその魅力は?

優しい甘みがどんな食材にも合い、麦の香りが肉や魚の臭みを和らげてくれるため、具たくさんのみそ汁や豚汁などに適しています。



(有)かねよみそしょうゆ  
工場長 池 成治 さん



旬の野菜をたくさん入れたみそ汁をお楽しみください