

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 クッキングでリフレッシュ!～

タイをゴロっと入れて食感豊かに タイのさつまあげ

卒業や入学、就職など新たな門出を迎えるこれからの季節。春が旬のタイを使って、郷土料理「さつまあげ」を作り、おいしいエールを送ってみませんか。

少ない材料で手軽に作れるので、親子でチャレンジするのもお勧めです。

【保健政策課 ☎803-6861 FAX803-7026】



■材料(6個分)

- 葉ネギ..... 1本
- タイ(刺身)..... 5切
- はんぺん..... 1枚
- 片栗粉..... 小さじ1
- 顆粒和風だし..... 小さじ1/2
- しょうゆ..... 小さじ1/2
- 油..... 適量
- マヨネーズ..... お好み
- 七味唐辛子..... お好み

お好みの魚を使ってアレンジしてもおいしいですよ



■作り方

- ① 葉ネギを小口切りにし、1/3程度は飾り付け用に分けておく
- ② タイとはんぺんを1cm角の大きさに切る
- ③ ボウルに①と②、Aを入れて、手でなめらかになるまで優しく混ぜ合わせる
- ④ ③にしょうゆを加え、全体になじむまで混ぜ合わせたら、6等分にして好みの形に整える
- ⑤ フライパンに油を注いで160～170度まで熱し、④を入れて両面がきつね色になるまで揚げる
- ⑥ ⑤を皿に盛り付け、②の残りの葉ネギを散らして、お好みでマヨネーズと七味唐辛子を添える
(1個分の栄養成分：エネルギー72kcal、食塩相当量0.8g)

揚げるときは焦げ付かないように注意



鹿児島の郷土料理「さつまあげ」

鹿児島では「つけあげ」とも呼ばれ、昔から家庭で親しまれており、野菜炒めや卵とじなどの具材にも使える便利な食材です。その発祥や名前の由来には諸説あり、島津斉彬公が、かまぼこの製法をヒントに鹿児島の気候に合わせ、保存性の高い揚げ物料理を考案させた説や、琉球料理の「チキアギ」がなまって「つけあげ」になった説もあります。

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」などで公開しています



フェイスブック
「鹿児島市広報課」



Instagram
「カゴシマファン」

広告

見て! 触れて! 体感!
この機会にIHを体験してみませんか!

ガスコンロをお使いの皆様向け 参加費無料
IH体験講座 毎月開催中!



IHクッキング体験会申し込み方法



鹿児島営業所 営業グループ

☎️📧 電話かメール、二次元バーコードよりお申し込みください

TEL.080(8379)8705
(受付平日9:00～17:00)

E-mail (24時間受付)
kagoshima-ihtaiken@kyuden.co.jp



※ご予約は開催日の3営業日前までにお申し込みください。
※当社からの連絡をもって受付完了とします。
※講座開催日はご要望に応じて調整致します。
※個人情報は講座受付に利用致します。

講座1 春の和菓子作り

2022 3/3(木) 4(金) 8(火)
9(水) 29(火) 30(水)

- 桜餅(関西風と関東風)
- 抹茶蒸しケーキ
- いちご大福

講座2 春のお祝いメニュー

2022 3/1(火) 2(水)
10(木) 11(金)

- てまり寿司
- 季節の天ぷら
- あおさ汁
- いちご白玉



会場 鹿児島市与次郎2丁目6-16
1F IH体験ルーム

●定員 / 各回先着4名様
●時間 / 11時～13時
●対象 / 現在、ガスコンロをお使いの方

参加費
無料