



お手軽。旬。

さつまいも
さうまめ
オクラ
実えんどう

太陽いっぱいの鹿児島県指宿からうとっておきの“旬”のおいしさをお届けします。

指宿“旬”レシピ

JA いぶすき
かごしまブランド指宿地域推進本部



お手軽レシピで いぶすきの味を



実えんどうの和風スープ

☆吸い物代わりに

●材料（4人分）

実えんどう……………200g
 出し汁……………600cc
 薄口醤油……………大さじ2 1/2
 酒……………大さじ1
 片栗粉……………大さじ1
 昆布、かつお節（出し汁用）

- ①実えんどうを茹でる。（5～6分）
- ②①を浮き実用に少し残して、昆布、かつおでとった出し汁を加え、ミキサーにかける。
- ③残りの出し汁と②を鍋に入れ火にかける。煮立ったら調味料を加え、水溶性片栗粉を加える。
- ④浮き実に残しておいた実えんどうを入れ、③をそそぐ。



☆まるで翡翠のよう



ひすい豆

●材料（4人分）

実えんどう（さやつき）…400g
 煮汁
 昆布の水出し……………2カップ
 砂糖……………大さじ3
 塩……………小さじ1/2
 片栗粉……………大さじ2/3

- ①実えんどうはさやから出して煮汁に入れ、中火でやわらかく煮て、えんどうだけ器に盛る。
- ②①の煮汁を火にかけ、沸騰したら同量の水で溶いた片栗粉を加えて混ぜる。
- ③①の実えんどうに②のあんをかける。

人参と実えんどうのアメ炊き

☆お茶請けに

●材料（4人分）

人参……………100g
 実えんどう……………50g
 砂糖（ザラメ）…大さじ3
 水……………適宜

- ①人参は1センチ角のさいのめに切り下茹でする。実えんどうも下茹でする。
- ②鍋に砂糖と水を入れ火にかけて溶かし、①を加えてアメ炊きにする。
- ③アメ状になったらラップに広げて冷ます。
- ④適当に食べやすい大きさに割る。



☆おにぎりにも



みじんピースごはん

●材料（4人分）

みじんピース……………100g～150g
 （お好みに応じて）
 米……………2合
 塩……………5g

- ①生の実えんどうをフードプロセッサーで10～15秒ほど粉碎する。（目安は米粒大）
 - ②ごはんは塩を入れて普通の水加減で炊く。
 - ③炊きあがったらすぐに（保温に切り替わった直後）みじんピースを入れてかき混ぜ、すぐにふたを閉めて蒸らす。（余熱を入れる。）
 - ④7～10分蒸らしたらできあがり。
- ※フードプロセッサーがない場合は、包丁でみじん切りにしてもOK。



☆さやを器に



そらまめのカツオ風味

いぶすきの“食”料理
コンクール入賞作品

●材料（4人分）

そらまめ……………500g
カツオけずり節…100g
薄口醤油……………大さじ2
塩……………小さじ1

- ①そらまめをさやから出す。
- ②かつお節を削り細かくする。
- ③沸騰したお湯にそらまめを入れ、さっと茹でてざるに取り上げる。（あくぬき）
- ④③のそらまめを鍋に入れ、豆がかぶるくらいの水で煮立て、塩、かつお節を入れ、水気をとばし薄口醤油でからめる。
- ⑤そらまめのさやのわたをスプーンでくり抜く。
- ⑥煮上がった豆をさやに盛りつける。

指宿野菜の薩摩揚げ

いぶすきの“食”料理
コンクール入賞作品

●材料（4人分）

そらまめ……………40g
かぼちゃ……………120g
すりみ（しいら）…400g
塩、こしょう、醤油…少々
揚げ油……………適量

染めおろし

大根…100g 醤油…4滴

- ①そらまめは塩ゆでして皮をとる。
- ②かぼちゃは塩ゆでしてつぶす。
- ③すり身にそら豆、かぼちゃをつぶして調味したものを中にして丸め、油で揚げる。④揚がったら半分に切って、染めおろしを添える。
- ④揚がったら半分に切って、染めおろしを添える。

☆すり身とそらまめをドッキング



開聞岳

●材料（4人分）

そらまめ……………50g
さつまいも……………40g
粉砂糖少々

シュー生地

小麦粉……………大さじ3 塩……………少々
バター……………20g グラニュー糖…小さじ1
水……………40cc 卵……………1,1/2個

カスタードクリーム

小麦粉……………大さじ2 牛乳……………150cc
グラニュー糖…大さじ3 バニラエッセンス…少々
塩……………少々 生クリーム……………20cc
卵黄……………2個分

シュー生地を作る。

- ①鍋に茹でてうらごししたそらまめ、水、塩、グラニュー糖、バターを入れ沸騰したら小麦粉を一度に入れ、火を弱めてかき混ぜる。生地が餅状になり鍋にくっつかなくなったら火からおろす。
- ②別のボールに移し、溶き卵を少しずつ加えながら混ぜ、なめらかなシュー生地を作る。
- ③生地を天板に16個に絞り出し、200℃に温めたオーブンで15分焼き、170℃におとして5分焼く。

カスタードクリームを作る

- ④さつまいもを7mm角に切って茹でる。（レンジに3分かける）
- ⑤鍋に小麦粉、グラニュー糖、塩、卵黄を入れて混ぜ合わす。温めた牛乳を少量ずつ加えて、弱火にかけ、かき混ぜる。クリーム状になったら火からおろし、氷水で冷まして泡立て器でほぐしながら生クリームを混ぜ、エッセンスを加える。
- ⑥⑤に④を混ぜてシューの中に詰める。
- ⑦シューを積んでいって山の形に盛り、まわりにそらまめを散らして、粉砂糖を振る。

いぶすきの“食”料理
コンクール入賞作品

☆山形に積んで楽しく



☆色がきれい



そらまめのスープ

いぶすきの“食”料理
コンクール入賞作品

●材料（4人分）

そらまめ（むき実）…500g
たまねぎ……………1/2コ
バター……………20g
ブイヨン……………4カップ
塩、こしょう……………適量

- ①そらまめは塩を加えて茹で、皮を剥いておく。
- ②たまねぎは薄くスライスし、バター10gで炒める。
- ③②に①を加え、残りのバター10gを加えて炒める。
- ④沸騰したブイヨンの中に③を加え1分ほど煮込む。
- ⑤④を裏ごしするか、ミキサーにかける。
- ⑥⑤を鍋に移し、塩、こしょうで味を調える。

☆山形に積んで楽しく

あったか☆3色グラタン

いぶすきの“食”料理
コンクール入賞作品



●材料（4人分）

さつまいも…150g 鶏ムネ肉…120g
 そらまめ…80g たまねぎ…50g
 かぼちゃ…100g 粉チーズ…適宜

クッキー生地
 薄力粉…300g バター…70g
 牛乳…90cc 卵…50g

ホワイトソース
 バター…大さじ3 牛乳…2カップ
 小麦粉…大さじ4 塩、こしょう

- ①さつまいも、かぼちゃは一口大に切り、レンジにかける。そら豆は茹でて皮をむく。
- ②砂糖なしのクッキー生地で作る。180℃のオーブンで20分焼く。
- ③①と一口大に切った鶏肉、みじん切りにした玉ねぎを炒めて塩、こしょうで調味する。
- ④ホワイトソースを作り、半分は③と混ぜ、半分は残しておく。
- ⑤型に④を入れ、残りのホワイトソースをかける。
- ⑥粉チーズをふりかけ、200℃のオーブンで10分焼く。

おさつの三色かん

いぶすきの“食”料理
コンクール入賞作品

●材料（4人分）

紫芋と他2色の
 さつまいも…300g
 寒天…9g
 砂糖…135g

- ①寒天を3等分し、それぞれ200ccの水でもどす。
- ②さつまいもは皮をむき5mm位の輪切りにし、蒸し器に色別に分け入れて蒸す。
- ③もどした寒天の一つを煮溶かし、砂糖を1/3加えてかきまぜる。
- ④2色のいものいずれかを裏ごしして③に入れよくかき混ぜて流し箱に流し、冷凍庫に入れる。
- ⑤二つ目の寒天を同じように煮溶かし、砂糖を加えてかき混ぜ、今度は裏ごした紫芋を入れて混ぜ、④に流し冷凍庫に入れる。
- ⑥残りのいもの同じようにして⑤に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固め、好みの形に切る。

☆彩りよくおいしそう



☆カラフル野菜生地で楽しく

いぶすきの“食”料理
コンクール入賞作品

ヘルシーお好み野菜焼き



●材料（4人分）

生地用の野菜

A（にがうり、人参、オクラ、大根）

B（かぼちゃ、さつまいも、里芋、
 じゃがいも、そら豆、実えんどう）

具 キャベツ、人参、ネギ、イカ、ちりめん、干しえび

基本の生地
 卵…2個 小麦粉…100g
 牛乳…150cc 山芋…適宜

- ①基本の生地を作る。
- ②Aの野菜をそれぞれすりおろす。Bの野菜は茹でてそれぞれつぶす。
- ③基本の生地を等分し、②の野菜を好みで加えて野菜生地を作る。
- ④具の野菜はせん切り、イカは適当に切る。
- ⑤③の生地に好みの具を加え、お玉一杯ずつ鉄板に落とし焼く。
- ⑥⑤にマヨネーズ、ソース、青のり、おかかなどをつけて食べる。
 （おやき風に味をつけても良い）

三色コロコロかにあんかけ

☆しゃれた一品

●材料（4人分）

いも三色
 (紫いも、くりがね、紅さつま)…各100g
 片栗粉(各いもに大さじ2)…大さじ6
 薄口醤油…大さじ1
 塩…3g
 みりん、酒…各大さじ1
 出し汁…100cc
 カニ風かまぼこ…40g
 人参…50g
 きぬさや…20g
 片栗粉(水溶き用)…大さじ2

- ①それぞれのいもを茹でてつぶしたものに、片栗粉を加えよくこねる。それぞれのいもを4等分にしてコロコロに丸めて茹でる。
- ②カニ風かまぼこは3cm長さに切り、細く裂いておく。人参は3cmのせん切りにする。きぬさやは色よく茹でて斜めせん切りにする。
- ③鍋に②のカニ風かまぼこ、人参と出し汁を入れ調味して煮立たせる。
- ④火がおったら、片栗粉を同量の水で溶いて入れ、とろみをつける。
- ⑤器に①を盛り④をかける。きぬさやを散らす。



☆山芋の代わりに
オクラでふんわり



オクラのお好み焼き

●材料（2枚分）

オクラ……………10本
キャベツ……………1/4玉
（好みの野菜）
薄力粉……………100g
水またはだし汁…100cc
卵……………2個
豚バラ薄切り肉…適宜

- ①オクラを薄輪切りにし、他の野菜も薄く切る。
- ②ボールに切った野菜を入れ、その上に卵を割り入れ、軽く混ぜる。
- ③その上に薄力粉を入れ、生地の様子を見ながら水（またはだし汁）を入れ、オクラの粘り気が出るまでよくかき混ぜる。
- ④フライパンに油を引き、生地を流して丸く焼き、上に豚バラ肉をのせる。
- ⑤底が良い色に焼けてきたらひっくり返して、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑥豚バラ肉がカリッと香ばしく焼けたら出来上がり。
- ⑦ソースやマヨネーズ等お好みで。

オクラとトマトのおかかしょうゆ

●材料（4人分）

オクラ……………10本
トマト……………400g
かつお節（小）…1パック
塩、醤油……………適量

- ①熱したフライパンでかつお節をから煎りした後冷まし、軽くもんで細かくする。
- ②オクラは塩ゆでし、食べやすい大きさに切る。トマトも食べやすい大きさに切る。
- ③オクラとトマトを皿に盛り、その上にかつお節と醤油をかける。

☆シンプルでもおいしい



☆オクラ料理の定番



オクラの酢じょうゆ

●材料

オクラ……………30本位
醤油……………大さじ2
酢……………大さじ2
かつお節、ごま…少々

- ①オクラを沸騰した湯でサッと茹でる。
- ②茹でたオクラを輪切りにし、醤油と酢をからめる。
- ③オクラを器に盛るかつお節とごまをちらす。

とろとろオクラの冷や奴

●材料（4人分）

豆腐……………10本
オクラ……………12本
うずらの卵……4個
濃口醤油……………適量

- ①オクラを沸騰した湯でさっと茹で、冷水に取り上げ水気を切る。
- ②オクラを小口切りにし、醤油で味を調える。
- ③豆腐は1/2に切り器に盛り、その上にオクラをのせ、中心にうずらの卵を落とす。
※うずらの卵の代わりに、かつお節を使ってもよい。

☆冷や奴にオクラでひとくふう



実えんどう

鮮やかに映えるミドリと柔らかな食感、甘み。温暖な気候を生かして、いち早く春をお届けする野菜。南国鹿児島太陽をあびて元気に育った「新鮮でおいしい実えんどう」です。



そらまめ

温暖な気候を生かし冬場独壇場の全国一位の産地。水はけの良い火山灰土壌で栽培しており、とても甘みのあるそらまめになっています。届いたらなるべく早く食べるのをオススメします。

さつまいも

日本一の生産量で鹿児島を代表する野菜の1つ。皮が濃い紺色で中身が黄白色という特徴を持ち、ほっこりとした食感も人気の秘密です。ブランド産地として安定的な出荷をしています。



オクラ

指宿市は全国有数のオクラの産地で、年間生産量は約2,200tに上ります。『オクラ』は、夏場の栄養価の高い野菜として人気を集めております。身が柔らかく、特有の強い粘りが特長です。