

天草の郷土料理

1年 普通科

【テーマ設定背】

郷土料理が好きだから。
郷土料理を食べる機会が
減っている。

【仮説】

老若男女が郷土料理の調理方法を多く知れば
みんなが作れて、郷土料理も広がり食べる機会が
増える。

【検証方法】

パソコンで調べる!

【結果】

がねあげとたこ飯を調べた。
郷土料理の作り方が分かった。
作るときのポイントなどが分かった。

作り方【がねあげ】

- ①皮をむいたさつまいもを8ミリ～1センチの太さで棒状に切る。
- ②たっぷりの水に5分くらいさらしアク抜きをする。
- ③5分たったらキッチンペーパーで水気を拭き取り、薄力粉を大さじ1/2まぶす。
- ④卵1個と砂糖大さじ2、塩ふたつまみをボールに加えよく混ぜる。
- ⑤薄力粉60グラム加え軽く混ぜ衣を作る。
- ⑥フライパンに1センチほど油を注ぎさつまいもを数本まとめて入れる。

作るときのポイント

砂糖を多めに入れる、水でも卵でもいい、5～6こずつ揚げる、
きつね色になったら出す、ゴマを入れるのもいい

作り方【たこ飯】

- ①茹でダコを一口サイズに切る。
- ②炊飯器に米とみりん、醤油、酒、塩を入れかつおだしを注ぐ。
- ③千切りにした生姜とタコをのせて白米モードで炊く。

作るときのポイント

たこを一口サイズにきる
枝豆や生姜をいれるのもいい
炊飯器で炊いたほうが楽
茹でダコを使うのがこつ！
生ダコと米と一緒に炊くと仕上がりが生臭くなりやすい！
かつおだしを使っても良い!



【展望】

地域の行事で作って広める。
自分で作れるようになる。

【参考文献・Webサイト等】

味の素、クラシル、さつまいもアンバサダー協会、
やまでら くみこ のレシピ