

国分駐屯地「ご当地」グルメ

「さつますもじ・さつま汁」

～さつま（鹿児島）を代表する郷土料理～

PRポイント

さつますもじは庶民のすしとして親しまれた郷土料理です。さつま揚げや季節の野菜をすし飯に混ぜ合わせた混ぜご飯で、さつま汁は鶏肉を使った具だくさんの汁物です。お祝の席には欠かせない一品でもあります。

栄養ポイント

さつま芋には、食物繊維、ビタミンCなどの栄養素が豊富で、美容と健康に効果的な食材です★

材料 1人分 （自衛隊員の分量です）

さつますもじ

・精米	120 g	（合わせ酢）	
・さつま揚げ	20 g	・食酢	5 g
・かまぼこ	10 g	・上白糖	8 g
・にんじん	10 g	・食塩	少々
・ゆでたけのこ	8 g	（トッピング）	
・干ししいたけ	1 g	・冷凍錦糸卵	10 g
（調味料）		・紅しょうが	10 g
・薄口しょうゆ	8 g	・冷凍きぬさや	8 g
・中ざらめ	8 g	・刻みのり	少々

さつま汁

・鶏肉もも	20 g	・油揚げ	3 g
・さつま芋	20 g	・サラダ油	適宜
・ゆでたけのこ	10 g	・小ねぎ	少々
・こんにゃく	10 g	（調味料）	
・にんじん	10 g	・だしパック	5 g
・千切りごぼう	10 g	・薄口しょうゆ	8 g
・大豆もやし	10 g	・清酒	2 g

さつますもじ・さつま汁レシピ



作り方（さつますもじ）

- 1 ご飯は少し固めに炊き、合わせ酢と混ぜる。
- 2 水で戻した干ししいたけとその他の具材はみじん切りにして、しいたけの戻し汁少々と一緒に加熱し、調味料で味付け。（少し甘めの味付けがポイント★）
- 3 1に2の具を混ぜて皿に盛り、トッピング♥

作り方（さつま汁）

- 1 鶏肉は小間切れ、さつま芋は2cmイチョウ切り、たけのこ、こんにゃくは短冊切り、にんじんはイチョウ切り、大豆もやしは2cm、油揚げは千切りにする。
- 2 鍋に油を熱し、鶏肉、こんにゃく、にんじん、ごぼうの順で炒める。だしパックでとっただし汁を加え、さつま芋、大豆もやし、油揚げを加えてさらに煮る。
最後に刻んだ小ねぎをトッピングして出来上がり♪