

ウェルネスかごしま 健康増進魅力発掘プロジェクト 料理レシピ部門



素材名 かるかんDX、略して「かるデラ」

名前 (ニックネーム) れみ 様

所在地 (県名) 鹿児島県

ポイント

郷土菓子としてお馴染みの「かるかん」を、和食にアレンジ。地の魚や肉、野菜などをはさみこみ、食べ応え充分な「かるかんDX」として鮮烈にデビューします！

鹿児島の宝庫である錦江湾は、桜島の噴火によって出来たカルデラです。カルデラ地形と、かるかんDX、とかけた「かるデラ」をどうぞご賞味くださいませ。

材 料

かるかん
(山芋、卵白、砂糖、水、かるかん粉)

タネ
(挽肉もしくはすり身、野菜、キノコ等、酒、塩、片栗粉)

餡
(昆布だし、薄口しょうゆ、酒、みりん、片栗粉)

作り方

1. かるかん生地を作る。お菓子とは違って、砂糖の分量はごく控えめに。
2. 挟むタネを作る。
3. かるかん生地にタネを挟んで、蒸す。
4. 餡を作る。

※風味や季節感、栄養、食感、彩りを考えて、切り口がきれいになるよう作成・盛り付ける。