

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

かごしま無限大∞茶漬
通称「てげてげ丼」

名前
(ニックネーム)

れみ 様

所在地 (県名)

鹿児島県

ポイント

鹿児島の可能性は無限大。
お茶漬の可能性も無限大。

食欲のない時、ご飯にお茶を注いでかっこむだけでも元気が出ますよね。好みの具材をたっぷり乗せれば、シンプル茶漬も一転して、豪華な丼に変身。ご馳走です。

薩摩半島南部の郷土料理“茶節”にヒントを得ました。かごしま茶と、枕崎の鯉節で贅沢にとっただしを、あつあつご飯にかけた、心も体も喜ぶ「てげてげ丼」をハライッペクヤンヤー（お腹いっぱい召し上がれ）！

材 料

かごしま茶
だし
(かつお節、昆布、焼き海老等、具材に合うもの)
温かいご飯
具材 (魚、肉、野菜、何でも)

作り方

1. だしをとる。
2. 好みに具材を用意する。
3. 丼にご飯をよそう。だしを、ご飯がかぶる位そそぐ。
4. 具材を乗せる。
5. 食べる直前に、お茶をお好み量注いで、くずし混ぜながら食べる。