

【材料】(10個分)

ジャガイモ500g、豚肉薄切り(バラ・ももなど)250g、酒大さじ1½ タマネギ中1個、ニンジン½本、ショウガ10g、油大さじ1、調味料(砂糖・薄口しょうゆ各大さじ1½) 衣(小麦粉、パン粉適量、卵1個)、揚げ油適量

【作り方】

- ①ジャガイモは皮付きのまま鍋に入れ、たっぷりの水を入れゆでる。
- ②豚肉は2cm幅のこま切りにし、酒をまぶす。タマネギとニンジンは粗みじん切り、ショウガはみじん切りにする。
- ③ショウガ、豚肉、タマネギ、ニンジンの順で炒め、調味料を加え炒め煮する。
- ④①が柔らかくなったらざるに上げて皮をむき、熱いうちにつぶす。③を煮汁ごと加えて混ぜ合わせ、10等分して丸める。
- ⑤④を依形にして小麦粉、水で薄めた溶き卵、パン粉で衣を付け、170度の油で薄いきつね色になるまで揚げる。



日置市伊集院 田舎風コロケ



⑨

揚げたてはほくほく。甘辛さが後を引く、何とも温かい味がした。

コロケは塩、コシヨウで下ごしらえし、ソースをかけて食べるのが一般的。だが、日置市伊集院町妙円寺2丁目の管理栄養士、日高まなみさん(57)のコロケはそのまま頂くのが流儀。ジャガイモに加える豚

甘辛しっかり 母の味

肉をしょうゆと砂糖でしっかり味付けするからだ。

母・山口ミチエさん(88)のレシピ。栄養のためにニンジンや余り野菜を刻んで入れ、こま切れ肉でボリュームたっぷりだ。「甘辛いとたくさん食べてくれる」と、すき焼きの残りをヒントにした。故郷・旧大根占町(現錦江町)から届くジャガイモを使っていた。

日高さんが小学生の頃、ミチエさんが右目を失明した。わずかに見える左目で料理する姿を忘れられない。「大変だったはずなのに泣き言を聞いたことがない」と振り返る。

短大卒業後、栄養士として最初の職場は児童養護施設。本を見ながら口にしたことがない献立を作る作業は「自信がなく苦痛だった」。悩んだ末、自分が食べた料理を取り入れようと思った。その時浮かんできた母の味。田舎風コロケと名付けて提案した。

ひと手間掛けるため、職員の仕事が増すのではと心配もあった。手際よく調理してくれ、「子どもがおいしそうに食べていた」と喜

コロケは明治時代に広がった洋食の一つ。日本人に合うようにジャガイモを使用したといわれる。出来合いや冷凍食品も多様にあるが、中の具材をアレンジする手作りの楽しさも味わいたい。ジャガイモは皮付きで丸ごとゆでるのがコツ。(千葉しのぶ・NPO法人霧島食育研究会理事長)

レシピ 備忘録

(岩松マミ)

伝えたい「100年レシピ」(随時掲載)

日高まなみさん(右)と、ジャガイモを手にする母の山口ミチエさん



日置市伊集院町妙円寺2丁目