

# 旬 コサndaケ

特集

コサndaケのこしらえかた

先を少しだけ  
ななめに包丁を  
きくらい入れて  
下に引っはって  
残りの皮をむく。

1/3 残す

スピード調理向き!

- あく抜き不要!
- あっかいがラク!
- 火の通りが早い!

コサンジャコチャパン

ちりめんじゃこと  
コサndaケのチャパン

塩、こしょう  
しょうゆ少々  
ガーリックパウダー少々  
このかくし味が  
おいさの決め手!

コサndaケの佃煮

椎茸とコサndaケを甘辛く  
煮て常備食に!  
朝食やお弁当に重宝  
します。味のアクセントに  
一味とうがらしや生姜  
などもいいですよ。  
(こいくちしょうゆ、みりん、酒、  
さとうで味付け)

煮詰めて汁気を  
とばすと、お弁当にも  
安心です!!

半すりゴマ(白)をまぶ  
してもおいしい!!

コサndaケのサラダ

コサndaケはさっとゆがき食べやすい大きさに  
切り、お好みのドレッシングで。ゴマドレッシングも  
よく合います。

タケノコは鮮度が命! 採りたてを食べる  
のが一番です。だいたい4月末から6月初  
め頃まで。隣人知人のお裾分け、または、  
産地直売で見かけるコサndaケは、全国で  
収穫できると思いきや、南九州、南四国、  
屋久島、奄美だけに自生しているらしいです。  
細切りにして、ワカメと一緒に  
おみそ汁の具に! とか、グリンピース  
と煮て卵とじは定番のおかずですね。

## コサndaケは肉との相性バツグン

●牛肉とコサndaケだけの炒めもの

＜作り方＞

- ①牛肉には軽く塩こしょう、片栗粉を少しまぶしておく
- ②調味料を合わせておく
- ③コサndaケは5cmくらいに切る
- ④温めたフライパンにサラダ油大さじ1を入れ③を炒め、つづいて①を入れ、火が通ったら②を入れサクッと混ぜ炒めてでき上がり!

※牛肉のかわりに豚肉もおいしいです。(ロース肉うす切り)

合わせ調味料A

- こいくちしょうゆ…大さじ2
- 砂糖…大さじ1
- 酒…大さじ2
- オイスターソース…小さじ1

## お米物語 暖かくなってきました! お米の保存に注意!

お米の虫さんは高温多湿が大好き!

お米が大好きなのは人間だけではなく、虫さんもお米大好き!! でも、できれば虫のいないお米がいいですね。逆に、虫も寄りつかないお米より、虫の存在は安全のサインといえるかも知れません。とは言ってもやはり何とか考えなくちゃ!!

そもそも、例えばコクゾウムシは温度が30度だと、1ヶ月で卵から成虫にまで育ちます。それに湿気を好むので①お米は涼しい場所(冷蔵庫の野菜室で密閉容器に入れて)で保存する。②1ヶ月で食べきる分だけを目安にする。この2つを実行することで虫たちに会う確率は少なくなりそうです。また、においの強い物の近くにお米を置くことは避けましょう。

# 元気くんの発見がごしま

第2弾 in 湧水町

第1弾では主に旧吉松を取材!  
第2弾では主に旧栗野を取材!

取材 4/10 ほか



日本名水百選 丸池湧水

駅のすぐ裏手にある丸池。

日本名水百選にも選ばれ、水路沿いの小道は「せせらぎの道百選」にも選ばれていて、近くに住む人の話では、夏にはホテルの姿も見られるそうです。

栗野駅

●ホームをつなぐ連絡通路がとてもモダン。その一方でホームには古い鐘が...

はやとの風

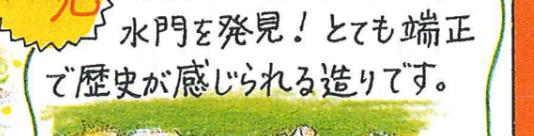
吉松から鹿児島中央駅を走る特急「はやとの風」が栗野駅に停車中に遭遇! 車内は木で作られたぬくもりに満ちたレトロな雰囲気! このはやとの風は、鹿児島に数多くある黒の文化(黒牛、黒豚、黒酢、黒糖 etc)ともマッチした、漆黒のポテです。とても崇高な感じがしました。

丸池の透明度はスゴイ!

池の中に地上の世界がもうひとつあるみたい!! 池のまわりの景色がそのまま池の中にあるんですよ。池底はあちこちが盛り上がっていて、ボコボコという音がしてました。生まれたての水の音です!

発見

栗野駅の裏でレンガづくりの水門を発見! とても端正で歴史が感じられる造りです。



湧水町の温泉は3色

西郷さんも湯治に訪れたらしい!!

灰色温泉

栗野岳温泉は、白濁した泥水の「竹の湯」、胃腸病や神経痛に効くといわれている「桜湯」、飲む温泉の「ラムネ湯」、蒸気を利用した「蒸し風呂」など、4つの温泉があり、湯治のお客さんも多く訪れるそうです。

発見

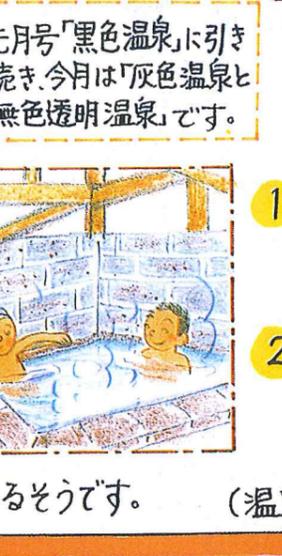
先月号「黒色温泉」に引き続き、今月は「灰色温泉」と「無色透明温泉」です。



無色透明の温泉2

1. 源泉かけ流しの天然温泉「森のやかた湯たり館」は、ツルツルした肌触りの無色透明温泉。
2. 「いきいきセンターの郷」は、露天風呂、サウナ(赤外線蒸し)運動浴などがある天然温泉です。

(温泉取材: 湧水町商工観光課のご協力に感謝)



無色透明の温泉2

1. 源泉かけ流しの天然温泉「森のやかた湯たり館」は、ツルツルした肌触りの無色透明温泉。
2. 「いきいきセンターの郷」は、露天風呂、サウナ(赤外線蒸し)運動浴などがある天然温泉です。

(温泉取材: 湧水町商工観光課のご協力に感謝)