



かしま 味のかるど

奄美からの贈りもの

鶏飯

< 1人当たりの栄養量 >

エネルギー	505kcal
たんぱく質	27.2g
脂質	4.6g
炭水化物	85.8g
食物繊維	6.4g
カルシウム	86mg
鉄	3.3mg
食塩	4.3g

「鶏飯」の献立例 主食・主菜：鶏飯 副菜：もずくの酢のもの 果物：パパイア、または、季節の果物

※ 370年ほど前から奄美に伝わる鶏飯は、藩政時代、薩摩藩の砂糖取り立ての厳しさにあえぎながらも、取り立てに来る役人たちをもてなすために考案された料理です。

地域の食材を活かして豊かな食生活を!!

県では、健康で豊かな食生活を実践していただくために、県産の食材を生かした郷土料理や県産農林水産物を取り入れた「かごしま版食事バランスガイド」を活用していただくことを推進しています。

「食事バランスガイド」とは
1日に何をどれだけ食べたらよいか、食事の目安をひと目でわかるように「コマ」の形で表したものです。コマが倒れず回転し続けるように、主食・副菜・主菜・牛乳・乳製品・果物をバランスよく食べましょう。「かごしま版食事バランスガイド」は、県ホームページ(トップ) > 産業・労働 > 食・農業 > 食育・地産地消)で詳しく紹介しています。

郷土(ふるさと)の味 1,000円

「郷土の味」は、県内各地の食生活改善推進員により、地域に伝わる料理をレシピに起こし、作成された献立集です。

【問い合わせ先】
鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会事務局
(鹿児島県保健福祉部健康増進課内)

鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会発行の「郷土の味」より鹿児島島の旬の食材を盛りこんだ郷土料理の献立例をシリーズで紹介する「味かると」。今回は、主食・主菜に「鶏飯」、副菜に「もずくの酢のもの」、果物に「パパイア(または季節の果物)」のメニューです。

JR往復
(特急列車もしくは普通列車)

グルメ
(旬の食材)

駅長おすすめ
日帰りグルメきっぷ

【ご出発期間】
2009.10/1~
2010.3/31

霧島エリア
下車駅 霧島神宮駅
【駅から車で約10分】

「桜さつま鍋」

地元の幸を使った料理をお楽しみ下さい。

肉盛り・野菜盛り・御飯・香の物・デザート
(桜さつま鍋は2名様からのご利用になります。1名様からは「みやま鍋」を準備いたしております。)

- お食事場所/大広間での食事となります。
- お食事時間/ 11:00 ~ 15:00(オーダーストップ14:00)
- ご休憩時間/ 10:00 ~ 14:30(大広間/お食事場所での休憩となります。)
- ご入浴時間/ 10:00 ~ 15:00(無料/バスアールは200円で貸し出ししております。)

※写真は、桜さつま鍋2名様分です。
※鹿児島中央駅10:42発きりしま6号ご利用の場合のみ送迎があります。

おんせん

《さくらさくら温泉》

■ご利用2日前まで要予約

■大人お一人様旅行代金

発 駅	料 金	利用列車
川 内	6,100円	新幹線自由席・特急自由席
鹿児島中央	3,800円	特急自由席
指 宿	5,000円	普通・特急自由席
都 城	3,500円	特急自由席
宮崎・南宮崎	4,900円	

※他にも、グルメや温泉にJRをセットした、おトクなプランをご用意しております。

お問い合わせ
JR九州案内センター
099(256)1585

材料 [4人分]

〈鶏飯〉

- | | | | | |
|----------------|------|-----|---------|--------|
| 米 | 320g | A | (しょうゆ | 小さじ2 |
| 鶏ささみ | 240g | | みりん | 小さじ1 |
| 干しいたけ | 12g | B | (砂糖 | 少々 |
| 卵 | 2個 | | 塩 | 少々 |
| 葉ねぎ | 4~5本 | スープ | | 4カップ |
| さやいんげん | 80g | C | (塩 | 小さじ4/5 |
| パパイヤのみそ漬け、または、 | | | 酒 | 小さじ2 |
| 奈良漬 | 少々 | | しょうゆ(薄) | 大さじ1 |
| ささみのり | 少々 | | みりん | 小さじ2 |
| みかんの皮 | 少々 | | | |
| 鶏ガラ(スープ用) | 1羽 | | | |
| しょうが | 1片 | | | |
| 紅しょうが | 少々 | | | |

〈もずくの酢のもの〉

- | | | | | |
|-------------|------|------------|--|--------|
| もずく | 160g | (三杯酢) | | |
| きゅうり | 60g | 酢 | | 大さじ2 |
| ヒラミレモン、または、 | | ヒラミレモン(絞汁) | | 大さじ1 |
| 柚子 | 1個 | しょうゆ | | 小さじ2/3 |
| | | 砂糖 | | 小さじ2 |

〈パパイヤ、または、季節の果物〉

840g



作り方

〈鶏飯〉

- ① 米は炊く30分前に洗う。
- ② 鶏ガラは、よく洗って汚れをとり、10カップの水と皮付きのまま薄切りにしたしょうがを一緒に鍋に入れ、火にかける。アクをとり除きながら弱火で1時間ほど煮たら、ささみを入れ、ゆでる。ささみは細かくさき、スープはこし、Cで調味する。(注)
- ③ 干しいたけは水で戻して石づきをとる。ひたひたのもどし汁で煮てAを入れ、味を煮含めて細かいせん切りにする。
- ④ 卵は溶きほぐし、Bで調味し、錦糸卵を作る。
- ⑤ さやいんげんは、塩を入れた熱湯でゆで、細めのせん切りにする。
- ⑥ ねぎ、パパイヤ漬け、みかんの皮はみじん切り、のりはせん切りにする。
- ⑦ 皿に紅しょうがと②~⑥の具材をきれいに盛りつける。
- ⑧ 器にごはんを盛り、具材を形よくのせたら①のスープをたっぷりかけていただく。

〈もずくの酢のもの〉

- ① もずくはサッと水洗いして、水切りする。(塩もずくは塩抜きをする)。
- ② きゅうりは、細いせん切りにする。
- ③ ①と②を器に盛り、三杯酢をかけ、ヒラミレモンの皮をおろし、散らす。



ここがポイント!

(注) ささみは、繊維にそって割くと、簡単に細かく割くことができます。

ひとくちメモ

冬にいただく熱い鶏ガラスープは、体の芯から温まり食欲をそそる一品です。夏の暑いときにいただくのもおすすめです。

料理してくださった方

県食生活改善推進員連絡協議会 田淵信江さん ☎099-220-9791

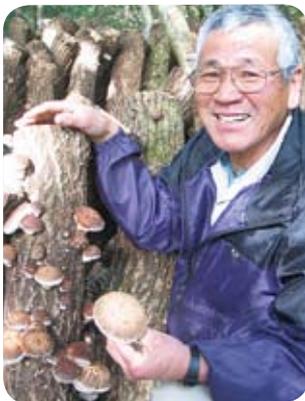
原木しいたけ産地リポート

「じっくり育てた原木しいたけは、味や香りはもちろん、肉厚で歯ごたえは格別です」と話すのは、霧島市牧園町で原木しいたけを栽培して48年になる首藤道男さん。良質なしいたけを作るために、スギ林ではなく、雑木林にほだ木を斜めに伏せ込んで栽培しています。こうすることで風通しがよく、適度な湿度と木漏れ日が最適な環境となり、霧島山系の湧き水と相まって栄養とおいしさがギュウッと詰まったしいたけが出来るそうです。

首藤さんが育てたいしいたけは、鹿児島県椎茸農業協同組合の品評会において平成17年度から平成21年度と5年連続最優秀賞を受賞しており、牧園町特産品協会で販売されています。

「品評会での受賞は日々の努力が報われた瞬間でもあり、さらなる技術向上へつながります」と首藤さん。

「おすすめめの調理法は、素材本来の香りや食感を堪能できる焼きしいたけ。ひだの中からジュワ〜とおつゆが染みだし、食べるとしいたけのかぐわしい香りとうま味が口いっぱいにはじけ広がります。そこに、塩やしょうゆを垂らすともう箸がとまりません。百聞は一食にしかず、一度食べたら忘れられない味になりますよ。ぜひ試してみてください」。



▶原木栽培は天候に左右されるので、こまめな管理が大変です。今では、リヒーターも増えて嬉しいです」と首藤さん。

MARINE PALACE Ocean Wedding

WEDDINGマリンに与次郎の風
一生でいちばん輝きたいとき
WEDDING



私たちがエスコートいたします



毎週 土 日 は
プライダル相談会実施中



〒890-8527 鹿児島市与次郎二丁目8-8
TEL (099)253-8822 FAX (099)253-3030
web http://www.maripala.com

MARINE PALACE
マリパレスかごしま