

かごしまの味

特集

～伝えたい、広めたい、郷土の“食”～

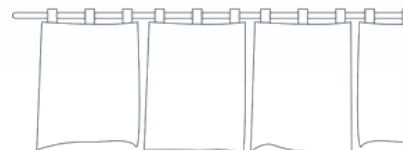


南北600キロメートルに広がる県土と温暖な気候に恵まれた本県には、
バラエティ豊かな郷土料理があります。

郷土の食は、先人たちが健康に生きるために伝え残してきた
知恵と工夫の結晶であり、郷土の誇り。

懐かしい思い出も蘇ってくるようなふるさとの味です。

今回は、鹿児島で育まれた郷土料理の魅力に迫り、その素晴らしさをお伝えします。



「かがしまの味」を残すために



「かがしまの味」制定委員会

その土地で収穫された旬の食材を生かし、受け継がれてきた郷土料理は、地域ごとに独特の味付けや調理法で作られるものが多く、そこで生きる人々の思いとともに、長い歳月をかけて育まれた食文化です。

安心安全な食生活が求められている今、健康食としても、その価値が改めて注目されています。

しかし、核家族化や外食化など、ライフスタイルの変化にともなう郷土料理の作り手が減り、子どもたちをはじめ若い世代は、郷土料理を食べる機会が減少しています。

そこで県は、郷土の食を「かがしまの味」として制定し、代表する県の食文化として次世代に残していくこと、専門家を交え「かがしまの味」制定委員会を発足。取り組みをスタートしました。

その土地で収穫された旬の食材を生かし、受け継がれてきた郷土料理は、地域ごとに独特の味付けや調理法で作られるものが多く、そこで生きる人々の思いとともに、長い歳月をかけて育まれた食文化です。

安心安全な食生活が求められている今、健康食としても、その価値が改めて注目されています。

しかし、核家族化や外食化など、ライフスタイルの変化にともなう郷土料理の作り手が減り、子どもたちをはじめ若い世代は、郷土料理を食べる機会が減少しています。

あなたの残したい味は何ですか？



県民投票の様子

県民の方に広く関心をもってもらうため、県全土で県民投票を実施。

投票は、昨年開催された「第30回国民文化祭・かがしま2015」の各会場や電子投票、県内のスーパー、小・中学校などで広く行われました。

◆ 県民投票 ◆

投票期間：平成27年10月15日～11月15日

候補食

○鹿児島県全域（全74品） ○奄美地域（全26品）

※下のレパートリーから、それぞれ3つまで投票

主食（ご飯もの）	}	煮もの・焼きもの
主菜・副菜（おかず）		汁もの
郷土菓子		炒めもの・揚げもの、その他



★ 投票用紙に寄せられたエピソード

（一部抜粋）

【かしゃもち】

私が兄とケンカしたときに、おばあちゃんがかしゃ餅をくれました。今ではかしゃ餅が一番好きな和菓子です。

（女子小学生、奄美市在住）

【油ゾーメン】

小さい頃から母や祖母に作ってもらい、郷土料理の中でも大好きな料理です。今は亡き祖母ですが、私もいつかこの味にたどり着けるといいな。

（30代女性、霧島市在住）

【さつますもじ】

子供の頃よりよくお祝い事、誕生日記念日などで母が作ってくれる御馳走でした。

（60代女性、鹿児島市在住）

【豚汁】

よくお腹がすいたときに、おばあちゃんが豚汁を作ってくれました。おばあちゃんの豚汁は、どの料理よりもおいしくて今も覚えてます。

（男子中学生、肝付町在住）

県民投票では、心温まるエピソードが多数寄せられました。あなたにとって、鹿児島の郷土料理には、どのような思い出がありますか？

郷土料理のレシピを一部ご紹介します。

かごしまの味

食堂

お召し上がりください。

【本日のお献立】

ご飯もの 鶏飯
汁もの さつま汁
主菜 豚骨
副菜 がね
甘味 からいもねったぽ

具たくさんが美味しい

さつま汁



材料 (4人分)

- 油 小さじ1
- 鶏もも肉(小間切れ) 60g
- 乾しいたけ(せん切り) 4g
- こんにやく(短冊切り) 60g
- ごぼう(小さめさがき) 60g
- にんじん(0.5cmいちよう切り) 60g
- 大根(0.5cmいちよう切り) 80g
- 出し汁(戻し汁+水) 800ml
- 里芋(1cmいちよう切り) 120g
- 生揚げ(さいの目切り) 60g
- 麦みそ 60g
- 黒砂糖 少々
- 酒 少々
- 葉ねぎ(小口切り) 適宜

闘鶏とうけいで負けた鶏を、味噌汁にしたのが、始まりといわれます

県産食材
鶏肉、大根、
にんじん、里芋、
ごぼう など

・乾しいたけは洗って水で戻す。
・戻した水は出し汁として使う。

下ごしらえ

作り方

1. 鍋に油を熱し、鶏肉、しいたけを炒め、こんにやく、ごぼう、にんじん、大根と固い野菜の順に炒める。
2. 1 にだし汁を入れ、さらに里芋と生揚げを加え煮る。
3. 煮えたら味噌とその他の調味料を入れ、味を調える。
4. 最後にねぎを入れる。

(提供元) 鹿児島県学校栄養士協議会

鶏のダシが味の決め手

鶏飯



材料 (4人分)

- 米 320g
- 水 480cc
- 鶏がら 240g
- 水 800cc
- しょうが(薄切り) 少々
- 鶏ささ身 60g
- 食塩 少々
- 清酒 小さじ2
- 薄口しょうゆ 大さじ1
- 本みりん 小さじ2
- 乾しいたけ 8g
- 乾しいたけ戻し汁 80cc
- 薄口しょうゆ 小さじ2
- 本みりん 小さじ1
- 卵 2個
- 砂糖(上白糖) 少々
- 食塩 少々

[トッピング]

- さやいんげん 80g
- 食塩 少々
- 葉ねぎ(みじん切り) 20g
- パパイヤのみそ漬け(みじん切り) 40g
- みかんの皮(みじん切り) 少々
- 焼きのり(せん切り) 少々

奄美のおもてなし料理
本土からやってくる役人の
気持ちは和らげるため、
用意したといわれます

県産食材
鶏肉、しいたけ、
卵 など

・乾しいたけは洗って水で戻し、戻した汁はだし汁として使う。
・米は炊く30分前にといで、分量の水に浸しておく。
・鶏がらは、よく洗って余分なものを取り除く。

下ごしらえ

作り方

1. 米は普通に炊く。
2. 水(800cc)を張った鍋に、鶏がら、皮付きのしょうがを入れ、火にかける。
3. アクを取り除きながら弱火で1時間位煮たら、鶏ささ身を入れてゆでる。
4. 鶏ささ身は取り出して細かくさき、だし汁はこし、Aを入れてスープとして使う。
5. Bと乾しいたけの戻し汁を火にかけ、せん切りにしたしいたけを煮含める。
6. 卵とCを混ぜ合わせて薄く焼き、細切りにして錦糸卵にする。
7. さやいんげんは塩ゆでし、細めのせん切りにする。
8. 鶏ささ身・しいたけ・錦糸卵・さやいんげん・葉ねぎ・パパイヤ漬け・みかんの皮・のりを、皿にきれいに盛り付ける。
9. ごはん茶碗にご飯を盛り、7を形よくのせて4のスープをたっぷりかけていただく。

※パパイヤのみそ漬けは、大根の漬け物で代用できます。

(提供元) 『郷土食の料理集』(公益社団法人 全国学校栄養士協議会)

揚げたては最高!

が
ね



- 材料 (10〜15個分)
- さつまいも 中1本(200g)
 - にんじん 中1/2本(100g)
 - にら 4〜5本
 - 小麦粉 100g
 - もち米粉 50g
 - 砂糖 40g
 - 卵 1個
 - 水 80cc
 - 薄口しょうゆ 大さじ1・1/2
 - 塩 少々
 - 揚げ油 適量

揚げた形が、蟹に似ていることから、
鹿兒島弁の「かに」=「ガネ」と呼ばれます

作り方

- さつまいもとにんじんは太めの千切りにし、にらは4〜5cmの長さに切る。
- 衣を全部合わせ、1とあえる。
- 2を食べやすい大きさにまとも、170度の油で揚げる。

県産食材
さつまいも など

(提供元) NPO法人 霧島食育研究会

つきたてがおいしい

からいも
ねったぼ



- 材料 (約8個分)
- さつまいも 600g
 - もち 200g
 - きな粉 50g
 - 砂糖 50g
 - 塩 少々
- ※さつまいもともちの割合は、おおよそ3:1

作り方

- つきたてのもちに、蒸したさつまいもを加え、芋をつぶすようにつき混ぜる。
- きな粉と砂糖、少量の塩を混ぜたなかに、1を大ぶりにちぎり分け、全体にまぶす。

※もっと簡単に作るには、さつまいもを蒸す途中で、切り餅をさつまいもの上にのせ、ともに柔らかくなったら、つき混ぜてください。

(提供元) NPO法人 霧島食育研究会

もっと

「かごしまの味」に制定された
食べよう!

いらっしやいませ

かごしま

材料や味付けは、地域や家庭によっても異なります。
我が家のレシピにアレンジして、「かごしまの味」を

黒砂糖とみそでじっくり煮込んで

豚
骨



- 材料 (4人分)
- 豚骨(骨付きあばら肉) (5cm角の大きさ) 4切れ
 - こんにゃく 1/2枚
 - 大根 200g
 - にんじん 100g
 - しょうが 10g
 - 油 大さじ1
 - 焼酎 50cc
 - 水 2リットル
 - 白みそ 大さじ3
 - 赤みそ 大さじ1
 - 黒砂糖 大さじ2〜3
 - 小ねぎ 2本

県産食材
豚肉、大根
など

作り方

- 厚手の鍋に油を熱し、豚骨を炒めて、表面に焦げ目を付けたあと、焼酎をかけて強火にし、アルコール分を蒸発させる。
- 鍋に水(2リットル)と1を加え、強火でしばらく煮る。その後、弱火にしてあくを取りながら、約1時間煮る。
- 大根を肉と同じ大きさに切る。にんじんは厚めに切り、こんにゃくは下茹でして三角に4等分し、しょうがは半分を薄切りにし、残りは針しょうがにする。
- 2に大根とにんじんを加え、約1時間煮る。こんにゃく、薄切りしょうがと黒砂糖とみそを少量入れ、様子を見ながらさらに30分位煮る。
- 4に残りのみそを加え、弱火で少し煮て味を調える。
- 器に盛りつけ、針しょうがや小ねぎを天盛りにする。

(提供元) 『私も作れる*かごしまごはん』(今村学園ライセンスアカデミー)

県民投票をもとに制定された「かごしまの味」をご紹介します!

〔鹿児島県全域〕18品が制定されました

酒ずし 	ヘチマ汁 	からいもご飯	がね	鳥刺し	からいもねったぼ	あくまき 
さつますもじ 	夏野菜のヘチマは、お盆の精進料理としても出される	さつま汁	きびなごの刺身	豚骨	かるかん	
		豚汁	つけあげ		白熊	
		げたんは 	じゃんぼ餅 	ふくれ菓子 		灰汁と竹の皮を使う餅菓子。端午の節句に作られる

〔奄美地域〕10品が制定されました

三献(さんごん) 	鶏飯	パパイヤ漬け 	ミズイカのマグ汁 	かしやもち 	みき 
正月などの行事食。一の膳は餅の吸い物、二の膳は刺身、三の膳は豚の吸い物	豚みそ		ミズイカの黒袋(マダ)から墨汁を絞り、だしや味噌で煮る	カシャ(月桃)の葉で包んで蒸したよもぎ餅	奄美に伝わる米や芋と砂糖を使った発酵飲料
	黒糖	豚骨(ぶたほね)野菜 			
	油ゾーメン 				

「かごしまの味」制定委員の方々に聞きました!

奄美の島野菜を残していきたい

今年1月に開催した「奄美の島野菜フォーラム」では、多くの反響がありました。郷土食の根底にある、地域素材を残していくことで、奄美の食文化はさらに伝承されていくと思います。

また、郷土料理の伝承とともに、若い世代へは、島野菜を生かす新しい食べ方の提案も大切だと考えています。

たとえば、奄美の田芋は、昔は身近なものでしたが、今は生産者も減り、他に比べると高価なものです。新鮮なものを安く身近に手に入るようにするには、生産者と生産量を増やさなければなりません。

活動を続け、奄美での郷土料理の認識は徐々に高まってきましたが、次の課題は島野菜の確保。農家の高齢化、後継者不足に危機感を感じます。



奄美長寿食文化研究家
ひさどめ 久留 ひろみ さん

鹿児島の食材のすばらしさを知ってほしい

京都の料亭などで料理長として勤めて帰鹿し、まず驚いたのが、鹿児島は野菜に肉・魚・米や水も、カイチだということ。しかし、生産者自身がその価値に気付いていないのです。農業の後継者が増えないのは、やはり収入など現実的な問題もあります。

生産から加工までサポートする活動で、日置市100%鍋スープを作りました。江口浜産の天日干しいりに、塩や大豆も全て日置産。徐々に、雇用や後継者が生まれ、地産地消で地域が活気づいてきました。

昨年はパリの日本大使館で、日本薩摩会の料理長として招かれ、つけあげなど薩摩の郷土料理を振る舞いました。現地の方に大変好評で、フレンチの3つ星シェフが高く評価していたのが印象的です。

生産者の一次産業を守ることで郷土の食は受け継がれていくと思います。これからも料理人として、世界に誇れる鹿児島の食を広めていく、それが自分の使命だと感じています。



NPO法人食育研究会
らく楽料理教室 理事長
なぎ しゅんこう 柳木 春幸 さん

伝えたい、広めたい ふるさとの味と郷土の心

郷土料理って
おいしいね!

郷土料理は学校給食でも提供されており、食文化伝承の一役を担っています。
子どもたちは、ふるさとの味に親しみ、その歴史や食文化を知ること、郷土のよさを学んでいます。

郷土料理 人気ナンバーワンは鶏飯



食べ物にはドラマがある、何よりも体験が大事

食育のプロに聞く!
(「かがしまの味」制定委員)

鹿児島女子短期大学 生活科学科 食物栄養学専攻 講師
NPO法人霧島食育研究会 理事長 ちば しのぶ さん

食育では、郷土料理の素地にあるものを伝えることを大事にしています。それは家庭や地域の関わりに加え、食物を育てることから学ばせることです。

地元のおばあちゃんたちに郷土料理を教わる伝承塾を開いたり、郷土料理マイスター講座で、若い人材を育てながら、改めて郷土の食は素晴らしいと感じます。ふるさとの味には、その家庭ならではの味付けや懐かしい思い出とともに、ドラマがあるからです。

高校生向けの料理教室では、高校生が自分たちで作った郷土料理を食べると、自然と地元を好きになってくれます。

小学生の農業体験では、子どもが田植えした稲を刈りながら、「ザクツと稲を刈る音を、「幸せの音だね」と言いました。自分たちで育てた食物をいただく、生命の有り難さを感じてくれたのでしよう。

食べ物を作る経験、食べる経験を通して、その子が大人になったとき、少しでもその経験を思い出してくれたら、そこに食育の意味があると思います。



「かがしまの味」を広く普及するため、今後県では、「かがしまの味」伝承人(仮)の登録・紹介、「かがしまの味」提供店のPR、地域イベントなどでの活用を予定しています。

皆さんも、わが家で地域で、「かがしまの味」を楽しんでください。
また、かごしまブランド産品をはじめ、県産の農産物や郷土料理を紹介する「かがしまの食ウェブサイト」を開設しています。子どもたちが「かがしまの食」について楽しく学べるキッズページもありますので、ぜひご覧ください。

かがしまの食ウェブサイト
<https://www.kagoshima-shoku.com/>



かがしまの食ウェブサイト



問い合わせ先 県庁農政課 ☎099 (286) 3177