

# かごしま 味のかるど

鮮やかな赤身が食欲をそそる！

## 「鰹のズケ寿司」



### < 1人当たりの栄養量 >

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 641kcal |
| たんぱく質 | 32.6g   |
| 脂質    | 12.6g   |
| 炭水化物  | 95.3g   |
| 食物繊維  | 6.4g    |
| カルシウム | 117mg   |
| 鉄     | 4.6mg   |
| 食塩    | 4.9g    |

「鰹のズケ寿司」の献立例 主食・主菜：鰹のズケ寿司 副菜：ところてんのヌタかけ・ひっかけソーメン



**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)

今年度は、鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会発行の「郷土の味」より鹿児島県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いたします。今回は、主食・主菜に「鰹のズケ寿司」、副菜に「ところてんのヌタかけ」と「ひっかけソーメン」という初夏にぴったりのメニューです。

# 乗り放題パス発売!!

**17,000円**~  
(2日間用)

|      | 普通車用    | グリーン車用  |
|------|---------|---------|
| 2日間用 | 17,000円 | 22,000円 |
| 3日間用 | 22,000円 | 27,000円 |

【こども料金は半額】

発売期間

**4月8日(水)から**  
2日間用 6月21日(日)まで 3日間用 6月20日(土)まで

- ご利用期間：5/8～6/29の金、土、日、月のうち連続する2・3日間
  - ご利用エリア：JR九州全線、JR西日本全線
  - 発売箇所：JR九州、JR西日本(博多、小倉) ※2名以上でご利用の場合に限ります。
- ※指定席利用回数を2日間用は4回、3日間用は6回までとなります。指定席を利用しない場合または回数を超えた場合は自由席利用となります。※「シブリング倶楽部(JR九州・JR西日本)」、JR九州マイ・ウェイ・クラブ(JR九州)、Club DISCOVER WEST【クラブ・ディスカバー・ウェスト】(JR西日本)の会員の方は利用曜日の制限はございません。※JR西日本の自動改札機のみ対応しております。

地球にやさしい鉄道の旅

お問い合わせ  
JR九州案内センター  
099(256)1585  
(営業時間 8:00～20:00)



**材料** 【4人分】

**A 〈鰹のズケ寿司〉**

|                      |           |            |           |
|----------------------|-----------|------------|-----------|
| 米……………               | 320g      | カツオ……………   | 200g      |
| 干しいたけ……………           | 4g        | しょうが……………  | 少々        |
| きくらげ(干)……………         | 4g        | しょうゆ……………  | 大さじ 1     |
| ニンジン……………            | 80g       |            |           |
| ごぼう……………             | 80g       | 卵……………     | 2個        |
| たけのこ……………            | 80g       | 砂糖……………    | 大さじ 1強    |
|                      |           | 塩……………     | 少々        |
|                      |           | 油……………     | 大さじ 1     |
| <b>b</b> 薄口しょうゆ…………… | 大さじ 1     |            |           |
| 砂糖……………              | 大さじ 1・1/2 | (合わせ酢)     |           |
|                      |           | 酢……………     | 大さじ 2・2/3 |
|                      |           | 砂糖……………    | 大さじ 2     |
|                      |           | 塩……………     | 小さじ 2/5   |
|                      |           | (仕上げ用)     |           |
|                      |           | きざみのり…………… | 少々        |
|                      |           | 紅しょうが…………… | 少々        |

**B 〈ところてんのヌタかけ〉**

|            |      |         |           |
|------------|------|---------|-----------|
| ところてん…………… | 80g  | (酢みそ)   |           |
| ほうれん草…………… | 120g | 酢……………  | 大さじ 1・1/3 |
| ニンジン……………  | 40g  | みそ…………… | 20g       |
| キャベツ……………  | 160g | 砂糖…………… | 12g       |

**C 〈ひっかけソーメン〉**

|            |             |             |         |
|------------|-------------|-------------|---------|
| ソーメン……………  | 40g         | (調味料)       |         |
| 中骨(鰹)…………… | 200g(正味80g) | 薄口しょうゆ…………… | 大さじ 2/3 |
| 葉ねぎ……………   | 40g         | 塩……………      | 小さじ 1   |
| 絹ごし豆腐…………… | 160g        |             |         |



**作り方**

**A 〈鰹のズケ寿司〉**

- ① 米は、普通より固めに炊く。
- ② 干しいたけ、きくらげは水でもどす。
- ③ aは細かく切って、bで煮る。
- ④ カツオは一口大に切って、生姜しょうゆにつけておく。
- ⑤ 卵はいり卵にする。
- ⑥ 合わせ酢を飯に混ぜ、③④⑤も加え、混ぜる。上にきざみのり、紅しょうがを盛りつける。

**B 〈ところてんのヌタかけ〉**

- ① ところてんは、食べやすい大きさに切る。
- ② ほうれん草、キャベツは大きめに切り、ニンジンは細切りにしてゆがいておく。
- ③ ほうれん草、ニンジンを芯にして、キャベツで巻く。(注)
- ④ 適当な輪切りにして、ところてんを添えて、酢みそを盛りつける。

**C 〈ひっかけソーメン〉**

- ① ソーメンは、ゆがいてざるにあげておく。
- ② 葉ねぎは小口切りにして、豆腐はさいの目に切っておく。
- ③ 鍋に中骨を入れて煮たら、味を調べて豆腐、ソーメンを入れる。
- ④ お椀に盛りつけたら、葉ねぎを散らす。



**ここがポイント!**  
(注) ところてんのヌタかけは、型くずれしないように巻きすですっかりと巻く。

**ひとくちメモ**

カツオは刺身くらいに薄く切り、しょうゆに漬けてこみ、ごはんのにせてお茶漬けにしてもおいしいです。ところてんは、てんぐさから作られていてエネルギーがほとんどなく、酢しょうゆや酢みそでいただくつるりとした口当たりが夏場は食欲をそそります。

**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

**カツオ産地リポート**

全世界の暖かい海に分布するカツオですが、日本近海では、春先に黒潮に乗ってやって来る「上り鰹」と秋に北から南下する「下り鰹」があり、それぞれ旬の味を楽しむことができます。カツオの腹と背の境にある真つ赤な血合い肉には、コレステロールを下げ、動脈硬化予防に効果があるといわれるタウリンが多く含まれるほか、ヒタミンやミネラルも豊富でセカンダリーバーともいわれています。

「遠洋鰹一本釣り漁業は、50日から60日かけ南太平洋までカツオを追いかけていきます。満船で枕崎港に帰ってくる時が一番うれしいです」と話すのは、枕崎市の第11旭丸でカツオ漁に従事している黒岩 勇太朗さん。「釣ったカツオは、すぐにマイナス50℃の超低温で急速凍結することで、鮮度を保ち、うま味をギュッと閉じこめます。最近では、漁獲量の減少でなかなか満船にできませんが、今回はたくさん釣れてひと安心です」と目を輝かせて話してくれました。

全国有数のカツオ水揚げを誇る枕崎市漁協では、「枕崎ぶえん鰹」という新製品を売り出し中です。釣ったカツオを船上ですぐに血抜きし、急速凍結するので、鮮度抜群でもちもちした食感を楽しむことができます。



◀ソロモン諸島から乗組員30人と枕崎漁港に帰ってきたばかりの黒岩さん。「今後もたくさんのカツオを釣っていきたいです」と抱負を語ってくれた。

MARINE PALACE **Ocean Wedding**

“一生でいちばん輝きたいとき…Wedding”

BASIC **黒の花嫁 金欄手黒**

毎週土曜日・日曜日はブライダル相談会



〒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

