



<1人当たりの栄養量>

エネルギー	654kcal
たんぱく質	28.0g
脂質	14.0g
炭水化物	102.2g
食物繊維	6.8g
カルシウム	241mg
鉄	3.3mg
食塩	3.3g

かごしま
味かると
KAGOSHIMA
AJIKARUTO

地域の食材を生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」の活用を推進しています。

「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。

今回は、主食に「ご飯」、主菜に「さばすき」、副菜に「長芋の酢のもの」、「さつまいもの牛乳煮」のメニューです。

鹿児島近海では1年を通して多くのサバが水揚げされますが、特に、9月から3月にかけて獲れるサバは、脂が乗ってとてもおいしいです。

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いたします。

“新鮮な旬魚を満喫”
「さばすき」

アクティブ65

ご利用当日のご購入もOK!

2日間・3日間とも6歳まで指定席がご利用できます。

65歳以上なら九州の旅がおトク

全九州乗り放題

2日間 12,000円

3日間 13,000円

※上記金額はお一人様分の料金です。夫婦用はお二人様分の料金が必要です。

お一人が65歳以上であればお二人でご利用できる「ご夫婦用アクティブ65」。

お父さんお母さんお世話になったあの人へのプレゼントにもご利用いただけます。

ご利用期間 8月23日(月)～12月22日(水)
平成23年1月11日(火)～2月28日(月)

- ◆有効期間中JR九州全線乗り放題となるきっぷです。
- ◆発売期間/平成22年3月23日(火)～平成23年2月28日(月)
- ◆きっぷの有効期間/利用期間内の連続する2日間または3日間
- ◆発売箇所/JR九州の駅、駅旅行センター、JR九州旅行支店、九州内の主な旅行会社



材料 4人分

●さばすき

さば……………280g
白菜……………200g
深ねぎ……………100g
にんじん……………100g
えのき茸……………100g
しらたき……………120g
豆腐……………200g
(調味料)

砂糖……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ4
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ1

●ごはん

……………560g

●長芋の酢のもの

長芋……………200g
わかめ……………4g
かいわれ大根……………8g
(合わせ酢)
酢……………大さじ2
砂糖……………小さじ1
しょうゆ(薄)……………小さじ1/2
ごま……………少々

●さつまいもの牛乳煮

さつまいも……………160g
りんご……………120g
レーズン……………10g
A 牛乳……………200cc
砂糖……………大さじ1

作り方

●さばすき

- ① さばは、すこし厚めの刺身状に切っておく。
- ② ほかの材料も食べやすい大きさに切っておく。
- ③あとは、すき焼きと同じ要領で作る。

●長芋の酢のもの

- ① 長芋は皮をむき、拍子切りにする。
- ② わかめは、水でもどし、水気を切って食べやすい大きさに切る。
- ③ かいわれ大根は、3cmほどに切りそろえる。
- ④ ①、②、③を合わせ酢であえる。

●さつまいもの牛乳煮

- ① さつまいもはよく洗い、皮つきのままで1cm位に切り、水につけ、あく抜きをする。
- ② りんごは1cm位のいちょう切りにする。
- ③ 鍋に①、②を入れて水を加える。さつまいもが八分位煮えたら湯を捨て、Aを入れてレーズンも加え、汁がなくなるまで煮る。



ここがPoint!

さばは、身が半煮えぐらいの時にいただく。

ひとくちメモ

サバは、鮮度が落ちるのが早いので、すぐに調理した方が良いでしょう。また、加工品として、なまり節が作られており、煮物や酢のものなどの料理に使うのがおすすめです。

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

屋久島くびおれサバ産地レポート



◀「新鮮なうちに刺身で食べるのがお薦めです」と納さん。

天然物を代表する魚だと自負する納さんは、「日本で初めて世界自然遺産に登録された屋久島へ足を運んでいただき、ぜひ地のものを食べてほしいです」と語ってくれました。

「一般的にサバと言えは、お酢で締めたり竜田揚げなどにして料理しますが、獲れたてのくびおれサバは、驚沢に刺身で食べられます。加えて臭みが無く、コリコリした歯ごたえが魅力です。こう話すのは、漁師歴35年の納保徳さん。

「帰港して、船から海の生けすへ移す時は、魚が暴れてウロコがはがれないように心がけています。出荷する際には、箱の中を5℃〜7℃に保つようにし、さらに氷が直接、魚に触れないように工夫しています」と、そのこだわりを教えてくださいました。また、さば節や練り製品、さばみそといった加工食品も、アツアツのご飯や酒のつまみに相性抜群だそうです。

「屋久島くびおれサバ」は全国的にも有名で、平成12年に商標登録されました。屋久島沖の東シナ海で一本釣りされたゴマサバを、出荷直前に一尾一尾丁寧に首を折って血抜きした活けメサバのことで、鮮度、味ともに抜群のことから、地域のブランドとして高い評価を得ています。

MARINE PALACE OCEAN WEDDING



クオリティーの高い洗練された雰囲気
“満足と感動”をご提供いたします



毎週 日曜日は
プライダル相談会実施中

私たちが真心込めて
エスコートいたします



〒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>

