



<1人当たりの栄養量>

エネルギー	807kcal
たんぱく質	23.3g
脂質	36.0g
炭水化物	78.9g
食物繊維	6.6g
カルシウム	236mg
鉄	3.5mg
食塩	3.5g

かごしま 味かると

KAGOSHIMA AJIKARUTO



1,000円
郷土(ふるさと)の味

「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
(県保健福祉部健康増進課内)
☎099(286)2717

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、県ホームページで詳しく紹介しています。(トップ>産業・労働>食・農業>食育・地産地消)

「うま味がギュッと詰まった「豚骨」

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。
豚骨は、薩摩の武士が戦場や狩り場で作ったのが始まりで、沖縄、奄美地方では、特産の黒豚と黒砂糖で作った料理。特に、奄美地方では、お正月を彩る料理の一つでもあります。今回は、主食に「ごはん」、主菜に「豚骨」、副菜に「きゅうりもみ」、「もずくの吸い物」のメニューです。

指宿のたまたま箱に乗って指宿・知覧へ!!

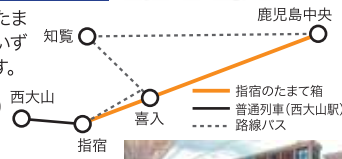
指宿レール&バスきっぷ

平成23年3月12日(土)~ご利用開始

3月12日から指宿枕崎線鹿児島中央駅~指宿駅にて運行を開始する「指宿のたまたま箱」(全席指定)がご利用いただけるきっぷです。片道路線バス利用にすると、往復いずれかと鹿児島中央駅~知覧~指宿駅間路線バスが利用でき、知覧観光も楽しめます。

- 選べるパターン
- ①往路:JR(指宿のたまたま箱) 復路:JR(指宿のたまたま箱)
 - ②往路:JR(指宿のたまたま箱) 復路:路線バス
 - ③往路:路線バス 復路:JR(指宿のたまたま箱)

※路線バスは途中「今和泉~知覧~平川」間で乗りおり自由なので、知覧観光に便利です。
有効期限 **2日間**
発売額 大人 **3,000円** こども(小学生) **1,500円**



●運転時刻

(下り)鹿児島中央駅→指宿駅

列車名	鹿児島中央駅発	喜入駅発	指宿駅着
指宿のたまたま箱1号	9:54	10:23	10:46
指宿のたまたま箱3号	11:52	12:20	12:43
指宿のたまたま箱5号	14:01	14:33	14:58

(上り)指宿駅→鹿児島中央駅

列車名	指宿駅発	喜入駅発	鹿児島中央駅着
指宿のたまたま箱2号	10:53	11:16	11:45
指宿のたまたま箱4号	12:52	13:15	13:46
指宿のたまたま箱6号	15:06	15:29	16:00

お問い合わせ
JR九州案内センター
099(256)1585



作り方

〈豚骨〉

- 鍋に油を熱し、にんにくの薄切りと豚骨を強火で炒め、表面が白くなったら焼酎を入れ、アルコール分をとばし、汁気がなくなるまで炒めた後、豚骨に熱湯をかけ油抜きする。(注)
- 鍋にたっぷりの水と豚骨を入れ、半量の黒砂糖とみそを加え、柔らかくなるまで煮込む。
- こんにゃく、大根、にんじんを大きめに切り、②に入れる。野菜が柔らかくなったら、残りの黒砂糖、みそを入れ、地酒、しょうゆを加えて、とろ火でゆっくり煮込む。
- 葉ねぎは6cm長さに切っておき、③を器に盛ってから、残りの煮汁でさっと煮る。
- ③に④を添え、針しょうがを散らす。

〈きゅうりもみ〉

- きゅうりは、薄く輪切りにして塩をふり、しばらくおく。
- きゅうりをしばり、合わせ酢と混ぜ合わせる。

〈もずくの吸い物〉

- もずくはさっと洗い、水気をきっておく。
- かまぼこは薄切り、ねぎは小口切りにする。
- 鍋にだし汁を入れ、煮立ったらもずくを入れ、味つけをして、かまぼこを入れ、火を止める。
- 器に盛りつけ、ねぎを散らす。

材料 4人分

〈豚骨〉

豚骨……………500g
にんにく……………1片
焼酎……………3/4カップ
こんにゃく……………1/2丁
大根……………1/3本
にんじん……………中1本
厚揚げ……………200g

〈調味料〉

黒砂糖……………24g
みそ……………80g
地酒……………大さじ1
しょうゆ(薄)…小さじ1
油……………大さじ2

〈盛りつけ用〉

しょうが……………1片
(針しょうがにしたもの)
葉ねぎ……………1/2束

〈もずくの吸い物〉

もずく……………80g
かまぼこ……………20g
ねぎ……………2g
だし汁……………3カップ
しょうゆ(薄)…大さじ1/3

〈きゅうりもみ〉

きゅうり……………200g
塩……………1g
(合わせ酢)
酢……………大さじ2
しょうゆ(薄)…小さじ1
砂糖……………小さじ1
ごま……………小さじ1

〈ごはん〉

560g



ここがPoint!
(注)焼酎を入れたら、蒸発するまで炒める。

〇〇〇〇〇〇

ひとくちメモ

豚骨のかわりに豚の軟骨でもおいしくいただけます。

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



◀「ニンジン特有のにおいもなく、甘みも強いので、ニンジンが苦手という方でもたくさん食べられると思います」とすてきな笑顔の尾曲さん。

「栄養豊富なニンジンは、皮にカロテンが多く含まれているので、皮ごと調理するのがおすすめです。ニンジンとりんごのジュースは、素材の味が堪能できる逸品ですので、ぜひ、皮つきで試してみてください。また、抗がん作用が期待できるとも言われているので、いろいろな料理に活用して、旬のものを旬の時期に食べ、食べていただけたらうれしいです」と話してくれました。

「ニンジンは、甘みを蓄える寒い季節が一番おいしく味わえます。その上、料理に彩りと旨みをプラスしてくれる優良野菜です」と満面の笑みで話すのは、栽培農家の尾曲 龍子(りゅうこ)さん。県内でもニンジンの生産量トップを誇る南九州市 穎娃(えい)町は、薩摩半島南部に位置します。この地域の土壌は、粘りが少なく保水性に優れた黒土に恵まれていることから、穎娃町では、ニンジンのほかに、お茶やさつまいもなどの特産品が栽培されています。「1月下旬から2月ごろにとれるニンジンは、色つやが良く、シヤキツとした食感を残しつつ、柔らかいのが特徴です。また、害虫が発生しにくい冬場に育てるため、減農薬で栽培できます」と尾曲さん。

ニンジン産地レポート



全室から桜島と錦江湾を一望。

開放感あふれる客室からは、雄大な桜島と錦江湾を心ゆくまでお楽しみいただけます。



〒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>

