

◆主食(ご飯もの)

さつますもじ

ちらしずしを鹿児島では「すもじ」と言う。これは、宮中の女房言葉で酒ずしが上流武士の豪華料理であったのに対し、「さつますもじ」は庶民のすしとして親しまれてきた。

季節の素材を具として、さつま揚げ、かまぼこ等を細かく切り、酢飯または白飯に混ぜて作る。大きなだん鉢(口広の厚い黒さつまの鉢)にすし飯を入れ、地酒にひたした手であわせていくため、ほんのり地酒の香りが残るのが特徴である。春の祝い行事、特に桃の節句には必ず作られるごちそうである。

【他の呼び方】ばらずし、混ぜずし、ちらしずし



《下ごしらえ》

- 乾しいたけと乾さくらげは洗ってもどし、もどし汁をとっておく。
- 切干しいたけは洗って、ぬるま湯でもどす。
- だし汁を用意しておく(何のだしでもよい)。
- 米は洗って水気をきっておく。
- さやえんどうはゆでてせん切りにする。

《作り方》

- 1 米は固めに炊き、桶に取り上げて合わせ酢をふりかけ、切るように混ぜて冷ます。
- 2 もどしいたけ、さくらげは、もどし汁をひたひたに加えて水煮してからAを加えて煮つめ、せん切りにする。
- 3 ひたひたのだし汁でこぼろを煮て、たけのこ、にんじん、切干しいたけを加えてBで薄味の味つけをする。
- 4 さつま揚げ、蒸しかまぼこは地酒を加えてさっと火を通す。
- 5 鶏卵は割りほぐして塩、砂糖を加えて薄焼きにし、4cm長さの錦糸卵にする。
- 6 すし飯に具を混ぜて地酒をふりよく混ぜる。
- 7 6を器に盛り、錦糸卵、さやえんどう、紅しょうが、木の芽を彩りよく飾る。

《材 料(4人分)》

米	280g
水	380cc
砂糖	45cc
砂糖(上白糖)	大さじ2
食塩	少々
乾しいたけ(せん切り)	少々
乾さくらげ(せん切り)	2g
酢飯(上白糖)	小さじ1
うすくちしょうゆ	大さじ1
本みりん	大さじ1/2
切干しいたけ(1cm角切り)	40g
こぼろ(ささかき)	50g
にんじん(1cm角切り)	100g
たけのこ(水煮)(1cm角切り)	50g
だし汁	適量
砂糖(上白糖)	大さじ1
うすくちしょうゆ	大さじ1
さつま揚げ(1cm角切り)	30g
蒸しかまぼこ(1cm角切り)	50g
鶏卵	2個
食塩	少々
砂糖(上白糖)	少々
さやえんどう(せん切り)	16g
しょうが甘酢漬け(紅しょうがせん切り)	適量
地酒	60cc
木の芽	適量

出典:「伝えない行事食」(公益社団法人 全国学校栄養士協議会)

～県民投票に寄せられたエピソード(一部抜粋)～

EPISODE

- 子供の頃、ひなまつりに近所の方が作っていて、おすそわけを頂いて、毎年楽しみにしていました。懐かしい味です。(40代女性 始良市在住)
- 祖母かなにかお祝いごとがあるとよく作って近所に配っていたことを思い出しました。祖母のさつますもじは近所でもおちよと有名だったので自慢です。(30代女性 志布志市在住)
- 人生の最後に食べたいものは「さつますもじと鯛のおすまし」と嫁に伝えてあります。(70代女性 鹿児島市在住)

さけ
酒ずし

海の幸、山の幸をたっぷり使った豪華な酒ずしは400年の歴史を持つといわれている。

由来は定かではないが、島津の殿様の祝事の後、残ったご馳走に地酒をかけておいたところ、大変おいしい酒ずしができたのが始まりという説がある。

現在でも祝事に招いた来客をもてなすために作られている。



《制 料(S〜10人分)》

水	5カップ
水	5カップ
だし昆布	5〜6cm
干し大根	40g
干しいたけ	5枚
ふき	5本
たけのこ	150g
にんじん	75g
卵	4個
卵	1/2尾
えび	10尾
つけあげ(さつまあげ)	100g
かまぼこ	150g
こがやき	150g
木の芽	適量
(薬味)	
三つ葉	適量
高菜漬け物	適量
ごま	適量
A 地酒	3カップ
塩	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
B 薄口しょうゆ	大さじ1
地酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
C 薄口しょうゆ	大さじ2
地酒	大さじ1
D 地酒	大さじ1/2
塩	少々
E 砂糖	小さじ1/4
地酒	小さじ1
F 塩	少々
地酒	大さじ1/2
塩	大さじ1/4
G 砂糖	大さじ1/2
地酒	大さじ1
片栗粉	小さじ1/2
酢	大さじ1
H 砂糖	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
I 酢	大さじ1
J 砂糖	大さじ1/2
塩	小さじ1/4

《作り方》

- 1 米は同量の水にだし昆布を入れ、ふっくら炊きあげる。
- 2 具を準備する。
干し大根は水で戻し、Bで調味し、1cm長さに切る。
干しいたけは水で戻し、水煮してCで調味し、汁がなくなるまで煮て、千切りにする。
ふきはゆでて皮をむき、ひたひたのだし汁とつで色よく煮て、1.5cm長さに切る。
たけのこは1cm長さに切り、だし汁(分量外)で煮て、かるくEで調味して煮上げる。
にんじんは細めの縦割りにしてDで煮る。
卵は割りほぐしてGを加え、薄焼き卵を作り、ひし形に切る。
鯛は3枚におろして塩をし、1時間ほど置いて皮をはぎ、酢洗いで目の甘酢に漬ける。
えびは殻をむき、背わたを取り、串を刺してさっとゆで、開いてIの甘酢に漬ける。
つけあげ、かまぼこ、こがやきは1.5cmの長さの短冊切りにする。
- 3 1のご飯がよく冷めてから、Aを合わせる。
- 4 すし桶に地酒をふり、3のご飯を2〜3cmの厚さに入れ、干しいたけ・にんじん・ふきを散らし、その上にご飯をのせ、しいたけ・たけのこを散らし、鯛・えび・木の芽などで上をきれいに飾る。地酒をふって蓋をし、数時間ねかせて味をなじませる。
- 5 桶ごと持ち出し、切るように盛る。薬味を添える。

※地酒の分量は好みにより違う。材料も地域により異なり、その土地にあるものを具にして作る。

～地酒～

鹿児島県の地酒は、「灰神酒(あくもちざけ)」とも呼ばれ、旨みが強く赤褐色を帯びていて、数々郷土料理に使用されます。

出典:「郷土の味」鹿児島県農畜生活改善推進員連絡協議会

～県民投票に寄せられたエピソード(一部抜粋)～

EPISODE

- 短大の時に初めて知った。郷土料理なのに食べたことがなかった。アルコールが苦手だが、作って置いておき半口たつてから食べるととてもおいしい。感動の郷土料理です。(30代女性 鹿児島市在住)
- 母がよく作ってくれました。酒ずしおけもたつた母から譲り受けました。(60代女性 枕崎市在住)
- 亡くなった祖母が来客のおもてなしの淹に1時間前から仕込んでいました。「手間ひまこそが愛情」と言っていたのが思い出です。(50代女性 始良市在住)

からいもごはん

からいもは「さつまいも」のことで山林や海辺などの荒地でもよく育ち、暖かい鹿児島風の土によく合う作物である。「孝行いも」とも呼ばれ、収穫が多いことから昔は庶民の食生活を支える貴重な食料であった。

ビタミンCや繊維などが豊富であり手軽に作れることから「からいもごはん」は現在も食卓によく出る料理である。



《材料(4人分)》

米	2カップ
からいも(さつまいも)	100g
水	2.25カップ
塩	小さじ2/3

《作り方》

- 1 米は30分前に洗って、水気をきる。
- 2 からいもはよく洗い、皮をむき、角切りにし、水に浸してあくを抜く。
- 3 1に2、塩、水を加えて炊く。

出典：「郷土の味」鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会

～県民投票に寄せられたエピソード(一部抜粋)～

EPISODE

- 食糧難時代、我が家は10人家族。配給米でした。食べ盛りの子供6人。父の給料では満足な食事はできず、からいもが入ったご飯をよく食べていました。今は懐かしい思い出ですが、今でも大好きなからいもご飯。明日はまた作ってみよう。(70代女性 出水市)
- 私がからいもご飯が好きで、一時期そればかり作っていたら、主人に「今日もからいもご飯?」と言われるほどでした。(20代女性 霧島市)
- さつまいもとご飯が混ざっていて、とてもおいしかった。(女子小学生 南大隅町在住)

◆主菜・副菜(おかず)汁もの

おたじろ、とんじる

豚汁

鹿児島県は、豚の飼養頭数が日本一。豚汁は、豚肉と野菜類を煮込んで味噌で調味する。豚肉から出る脂が汁の表面を覆い、冷めにくいのが特徴。



《材料(4人分)》

豚肉	80g
大根	100g
にんじん	50g
さといも	100g
こんにゃく	50g
味噌汁	2.0g
調味	
小ネギ	適量
しょうが	適量
汁	
いりこ	30g
水	3カップ
塩みそ	50g

《作り方》

- 1 水にいりこを入れ、30分したら火にかけ沸騰後3分できりこを取り出す(いりこだし)。
- 2 材料は食べやすい大きさに切り、1のいりこだしであくをとりながら煮る。柔らかくなったら塩みそを溶き入れる。
- 3 器に盛り、小口切りの小ネギとせん切りのしょうがをのせる。

提供元：NPO法人 養鳥教育研究会

～県民投票に寄せられたエピソード(一部抜粋)～

EPISODE

- サッカーの初練習が一斉の寒い時期にあります。試合が終わった後に食べる温かい豚汁が忘れられない。(男子小学生 南大隅町在住)
- 現在、小学3年生の娘。小さい頃から、一番好きな食べ物は、豚汁。食が細く、親としては苦労&心配するところですが、豚汁だと、あの細い体のどこに入るの?とてくらいいっぱい食べてくれます。これからも、豚汁をいっぱい食べて大きくなることを願っています。(30代男性 西之表市在住)
- 今は亡き母が、父が出張から帰ってくるたびに豚汁でした。私は、大人になるまで、それが嫌でしたが、今は好物になり、あの時、嫌な顔をしたくらい嫌なことを言ったりして申し訳なかったです。(40代男性 鹿児島市在住)

さつまい

薩摩旧伝集によると、鶏を煮て食う習は古くから行われて、会食する場合でも男だけで料理していたようである。手早く野戦料理風にゴツ煮にされたのが、さつまいであった。また、土風を高める闘鶏が兵児の間に盛んに行われ、闘鶏で負けた鶏は兵児のさつまいにされていたという。



《材料(4人分)》

鶏	小さじ1
鶏もも肉(骨切切り)	60g
乾しいたけ(干切り)	4g
こんにゃく(短冊切り)	60g
ごぼう(小さめささがき)	60g
にんじん(0.5cmちょう切り)	60g
大根(0.5cmちょう切り)	80g
出し汁(しいたけもどし汁+米)	800cc
さといも(1cmちょう切り)	120g
生揚げ(さいの目切り)	60g
塩みそ	60g
黒砂糖	少々
油	少々
菜の花(小口切り)	適量

《下ごしらえ》

- しいたけは洗って水でもどす。
- もどした水は出し汁として使う。

《作り方》

- 1 鍋に油を熱し、鶏肉、しいたけを炒め、こんにゃく、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、さらにさといもを生揚げを加え煮る。
- 3 煮えたらみそとその他の調味料を入れ、味を整える。
- 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

～県民投票に寄せられたエピソード(一部抜粋)～

EPISODE

- 鶏肉が入っていて、みそ汁にも鶏肉の味がしみ込んでいておいしい。(男子小学生 出水市在住)
- 学校の授業で作って食べた。簡単で作れておいしかった。(女子中学生 薩摩川内市在住)
- 私の祖母が作る料理で一番好きなのがさつまいで、家族全員が大好きな料理。(女子中学生 鹿児島市在住)

ヘチマ汁

ヘチマは鹿児島で古くから食べられてきた夏野菜である。ヘチマ汁は、夏バテ予防のメニューとして、またお盆の精進料理としても出されている。



《材料(4人分)》

ヘチマ	中1本
そうめん	1〜2束
煮干し	30g
味噌	60g
水	800cc
みょうが(好みで)	1個

《作り方》

- 1 水に煮干しを加え、30分したら火にかけ、沸騰して3分くらい煮て味噌を溶き入れる(煮干しは、取り出してもそのままでもよい)。
- 2 ヘチマは皮をむき、大きめの一口大に切って味噌汁に加え、トロツとなるまで煮る。
- 3 そうめんをゆで、汁碗に盛り、上からヘチマの入った味噌汁をかけ、好みでみょうがのせん切りを添える(そうめんは乾麺のままみそ汁の中に直接入れて煮てもよい)。

提供元：NPO法人 養鳥教育研究会

～県民投票に寄せられたエピソード(一部抜粋)～

EPISODE

- 1回も食べていなかったときにヘチマ汁でおいしくないと考えていたけど、初めて食べるとすごくおいしかったので、今ではヘチマがすごく好きになりました。(女子小学生 奄美市在住)
- 他県の友人には驚かされるので、鹿児島の味なんだと感ずます。そして何より、私にとっては母の味です。受け継いでいきたい、大好きな郷土料理です。(30代女性 鹿児島市在住)

◆主菜・副菜(おかず)汁もの

がね

揚げた姿が「かに(鹿児島弁でがね)」に似ていることからこのように呼ばれている。地域や作る人によって材料や味も異なるが、共通点は、「さつまいもと粉類を使い、油で揚げたもの」ということである。昔から、正月料理に加えられるとともに、焼酎の肴やお茶請け、また、子どものおやつとしても親しまれている。



《材料(10~15個分)》

さつまいも	中1本(200g)	衣	
人参	中1/2本(100g)	小麦粉	100g
にら	4~5本	もち米粉	50g
揚げ油	適量	砂糖	40g
		卵	1個
		水	80cc
		めんつゆ	大さじ2~3
		塩	少々

《作り方》

- 1 さつまいもと人参は太めのせん切りにし、にらは4~5cmの長さに切る。
- 2 衣を全部合わせ、1とあえる。
- 3 2を食べやすい大きさにまとめ、170度の油で揚げる。

提供元: NPO法人 鹿児島食育研究会

～県民投票に寄せられたエピソード(一部抜粋)～

EPISODE

- 葬儀のときの料理としての印象が強に残っています。不謹慎ではありますが、お弔いがあるとがねが食べられるとわくわくしていました。(50代男性 鹿児島市)
- 小学校の頃、学校から帰ってから夕食までの間、お腹がすいてたまらず自分ががねを作ってお腹を満たしていた。(50代男性 鹿児島市)
- 生妻の入ったがねが我が家の味です。(20代女性 日置市)

とんこつ 豚骨

ぶつ切りにした豚の骨つきあばら肉を、だいこんやこんにゃくといっしょにやわらかく煮た料理である。薩摩兵児(わか者たち)や健児の舎(明治以前からの青少年修練場)の祝い行事などに、男手でなされる料理で、焼酎を飲みながら車座でなべを囲み、取り分けながら食べる野外料理である。



《材料(4人分)》

豚骨(骨付きあばら肉)	4切れ(5cm角の大きさ)
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

《作り方》

- 1 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。
- 2 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。
- 3 大根を肉と同じ大きさに切る。にんじんは厚めにり、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。
- 4 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。
- 5 4に残りのみそを加え、弱火で少し煮て味を調える。
- 6 器に盛り付け、針しょうがや小ねぎを天盛りにする。

山典:「私も作れる*かごまごほん」(今村学園ライセンスアカデミー)※郷土に伝わる由来については「郷土食の料理集」(公益社団法人 全県学校栄養士協議会)より引用

～県民投票に寄せられたエピソード(一部抜粋)～

EPISODE

- 母が作った豚骨料理は孫たちが大好きで、お正月や夏休みに遊びに来るたびに豚骨料理でおもてなし。「はあちゃんの豚骨は世界一」と孫たち全員が口をそろえておいしそうに頬張っている姿を嬉しそうに眺めていた母の姿が、豚骨を見るたびに思い出されます。(50代女性 始良市在住)
- 子供の運動会で初めて豚骨を作りました。ドキドキしたけど簡単でした。自分の母も初めての時はドキドキしたのかな?とふと思いました。(30代女性 鹿児島市在住)

さしみ きびなごの刺身

新鮮なきびなごを菊の花に型どって盛りつけ、来客をもてなす。酢みそで食べるのが特徴。



～県民投票に寄せられたエピソード(一部抜粋)～

EPISODE

- 子供の頃から食卓によく並んでいました。ボールに水を張って母がちゃっちゃと上手にきびなごを開くので、その様子が手品みたいにおもしろくて、ずっと母の手元を見続けていました。私も主婦になって数十年、まだまだ母のように手際よくきれいに開く事はできないけど、きびなごをみるとあの時のワクワク感と母親との楽しかったひとときを思い出します。(50代女性 鹿児島市在住)
- 夕方きびなごの刺身を作っていると、子供達が興味津々で寄ってきたので、みんなで一緒に作り始めました。子供達のただでさえ温かい手で時間をかけてやっとなら上がったお刺身は見た目にもかなりぐっすりしてしまいましたが、皆で作ってみんなで食べた味は最高においしかったです。(40代女性 薩摩川内市在住)

とりさ 鳥刺し

鶏肉を「生」の刺身で食べる風習は、日本の中でも、鹿児島県内と宮崎県の一部でしかみられない独特な食文化である。いつごろから食べられるようになったかという確かなものは分らないが、鹿児島県養鶏史によると、江戸時代の鶏卵肉料理の項目の中で、開聞郷土誌に、「一般家庭料理として、郷土や百姓は、行事には、鶏がつぶされ、ササミは刺身となり、いも焼酎の料理(シヨク)として賞味されていたらしい」と紹介されている。



～県民投票に寄せられたエピソード(一部抜粋)～

EPISODE

- 子供の頃、正月・お盆や祝い事がある時は、飼っていたニワトリを祖父や父がつぶして(鹿児島弁で、こしたえて)頂いてました。(私の手伝いは、ニワトリの毛を抜くこと。)大人になり、焼酎のお供には、地鶏の刺身(さしん)が一番だと思っています。(50代男性 鹿児島市在住)
- 鶏肉の生を刺身にして食べることが、県外から引越してきた時は非常に驚いたとともに、あまり肉を食べない私でも美味しく食べられたことが感動でした。(50代女性 鹿児島市在住)

つけあげ

「つけあげ」は、琉球料理の「チキアギー」が元祖であるという説や、島津斉彬公(しまづなりあきらこう・1809~1858年)が諸藩に古くから伝わる「紀州はんぺん」や「かまぼこ」の製法にヒントを得て、暖かくて湿度の高い鹿児島の風土に適する、保存性の高い揚げ物料理を考案させたかという説がある。

また、漁村で獲れすぎたアジやイワシなどを保存するために工夫したものだとも言われ、恵まれた海の幸を無駄にしまいとする、生活の知恵が生み出した産物であると言える。

【他の呼び方】さつまあげ、つっきゃげ



《材料(約8個分)》

魚すり身	240g
食塩	小さじ1弱
木綿豆腐	80g
鶏卵(全卵)	1個
片栗粉	大さじ1
(A)	
地酒	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1 1/2
さとう(上白糖)	大さじ2
油大さじ	1 1/2

《作り方》

- 1 すり身をすり鉢でよくすり、塩を加え、ねばりが出るまでさらによくする。豆腐は湯通ししてから、固く絞って水気を切り、すり鉢でよくする。
- 2 1と2と鶏卵、片栗粉、Aを加えてよくすり、棒状や角型、小判型などに形を整え、中温(180℃位)で色よく充分揚げろ。

提供元: 鹿児島県学校栄養士協議会

～県民投票に寄せられたエピソード(一部抜粋)～

EPISODE

- 幼少時代、屋久島に住んでいた時、トビウオで作ったつけあげの味が忘れられない。いまでもトビウオミンチを見つけると、自分でつくっている。鹿児島の焼酎とこんなに相性がいい食べ物はないと思う。(30代男性 鹿児島市在住)
- 作っているところが身近にあっておいしい。(男子小学生 いちき串木野市在住)

あくまき

間ヶ原の戦いの際に薩摩藩の島津義弘公が日持ちのする兵糧として持参したのが始まりであると言われている。その後、男の子がたくましく健やかに成長するように祈る、母の心のぬくもりに満ちた祝い餅菓子として端午の節句に作られるようになった。

灰汁と竹の皮を使うという保存と実益を兼ねた薩摩人の知恵が、食べものが腐敗しやすい高温多湿な鹿児島の食文化として今も受け継がれている。



《材料(約10人分)》

もち米	1.5kg
灰汁(あく)	3.6リットル
苦茶粉(もちそうらく)の皮	1.0枚
しゅろの葉	1枚

《作り方》

- ・灰汁で灰汁を作る。(前取の灰汁もある)
- ・前日にもち米を洗って水をきり、灰汁に浸す。
- ・竹の皮も前日に水に浸して柔らかくもどす。
- ・しゅろの葉はひも状に裂いておく

《作り方》

- 1 もち米を灰汁から上げ、水をきる。(灰汁は蒸るときに使う)
- 2 竹の皮を広げ、その中に用意したもち米を詰め、袋状に包んで、しゅろのひもで2〜3カ所縛る。
- 3 釜に入れ、水で薄めた灰汁で3時間以上煮る。(途中水をさし、米粒があめ色に煮えたらできあがり)
- 4 きな粉、砂糖、黒糖等、まぶすものはその家の食し方によって様々である。

提供元：鹿児島県学校栄養士協議会

～県民投票に寄せられたエピソード(一部抜粋)～

EPISODE

- あくまきは県外のお土産に持って行って、箸の前で糸で切つてふるまったらビックリされました。料理教室で自分で初めて作ったら、米がモチになりまたビックリ。(50代女性 鹿児島市在住)
- 毎年5月ごろおじいちゃんの家に行くとおばあちゃんたちやいとこで集まってあくまきを手作りします。みんなで作ったあくまきはとてもおいしいです。(女子中学生 姶良市在住)
- 大口の天才あくまき名人お母さんから20年位前にももらったあくまき!あれを超えるあくまきにまた出会っていません。(50代男性 鹿児島市在住)

からいもねったぼ

お正月のもちを搗くとき、最後のくぼ(もち米一臼分)に、煮たさつまいもを入れて搗きあげる。「ねったぼ」とは、練ったぼなもちとも、また「ぼったぼった」と練ってつくところからその名がついたともいわれている。【他の呼び方】からいもねーぼ



《材料(約8人分)》

さつまいも	600g
もち	200g
きな粉	50g
砂糖	50g
塩	少々

※さつまいもとの割合は、おおよそ3:1

《作り方》

- 1 つきたてのもちに、蒸したさつまいもを加え、芋をつぶすように混ぜる。
 - 2 きな粉と砂糖、少量の塩を混ぜた中に、1を大ふりにちぎり分け、全体にまぶす。
- ※家庭で簡単に作るには、さつまいもを蒸す途中で市販の切り餅をさつまいもの上にのせ、ともに柔らかくになったら、つき混ぜるとよい

提供元：NPO法人 薩島食育研究会
由来については、聞き書 鹿児島県の食事(社団法人鹿児島県農村文化協会)より引用

～県民投票に寄せられたエピソード(一部抜粋)～

EPISODE

- 私はやっぱ芋が多く入った、とろーんと柔らかいねったぼが好き。(15〜19歳女性 いちき串木野市在住)
- 小学校の行事で地域の方々で作った。とてもおいしかった。(30代男性 鹿児島市在住)
- 嬉しい頃親戚が祖母の家に来て年末のもちつきの最後にねったぼを作るのが恒例でした。できたらをみんなで頬張って食べたのが、楽しい思い出です。(40代女性 鹿児島市在住)

しろくま 白熊

鹿児島発祥の氷菓。かき氷の上に加糖練乳をかけ、果物などを盛り付け、その上に小豆かんをのせたものが本来の姿。



画像提供：(公社)鹿児島県観光連盟

～県民投票に寄せられたエピソード(一部抜粋)～

EPISODE

- 白熊は鹿児島の人気名物。初めて食べたときの味が忘れられない。(女子中学生 鹿児島市在住)
- 甘くておいしい、フルーツとよく合う、見た目もいい。(女子小学生 いちき串木野市在住)

かるかん

冠婚葬祭によく使われる贈答菓子の代表格で、その生い立ちは、28代島津齊彬公(しまづなりあきらこう)が菓子職人に創作させたと言われている。

材料の時よりむしあがると軽くなるので、軽い薬(あつもの)という意味で「かるかん」と言われるようになった。



出典：『郷土食の料理集』(公益社団法人 全国学校栄養士協議会)

～県民投票に寄せられたエピソード(一部抜粋)～

EPISODE

- 自分でかるかん粉と山芋を揉んで蒸し、作りました。とっても作りやすくて誰でも簡単に作れるものでした。(女子中学生 薩摩川内市在住)
- かるかん工場に行つてかるかんを食べたら、すごくおいしかった。(女子小学生 鹿児島市在住)
- 種子島西表の古田地区で作るかるかんは、本土のかるかんと比べて山芋を多く使い、中にあんこが入っていません。香りと美味しさが引き立ち、本土とは違う素材なかるかんとなります。(60代男性 西表市出身)

げたんは

昔、「横川菓子」とも呼ばれていた。また、その形から「三角」とも呼ばれている。

昔、始良郡横川町が、伊佐、大口周辺の米の集荷地であったころ大勢の工夫がこの地に集まってきたが、その工夫の人達のお茶うけとして作られていたものである。その後は、県内の駄菓子屋(一銭店ともいわれていた)で親しまれてきた。



出典：「きつめの味めぐり(3)」(鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会)

～県民投票に寄せられたエピソード(一部抜粋)～

EPISODE

- 初めて鹿児島に来たとき名前がびっくりしました。(60代女性 福岡県出身)
- 幼稚園の時にやって出てすごく好きだった。(男子小学生 鹿児島市在住)

じゃんぼ餅

鹿児島市の礎で今でも親しまれている。名前の由来は、おもちに二本の竹串が束広がりになさしてあることからこう呼ばれている。もともとは、西南の役で夫を亡くした谷山の未亡人が、生活の糧に売出したのが最初といわれ、谷山名物の一つであったらしい。「磯阿棒」の由来は、磯島津氏別邸の御庭人足であった桐原辰之助が、妻のシナと磯天神の自宅で作って、明治13年のころから売ったのが起源とされている。



出典：「きつめの味めぐり(3)」(鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会)

～県民投票に寄せられたエピソード(一部抜粋)～

EPISODE

- 海外の友人もお気に入りです。鹿児島といえばじゃんぼ餅というくらい鹿児島の郷土料理の1つだと思います。(30代女性 鹿児島市在住)
- 夏、磯の海水浴に行くとき、大勢で食べた。楽しかった。(50代 鹿児島市在住)

がし ふくれ菓子

小麦粉、重曹、(黒)砂糖を混ぜて蒸す。よもぎやかほちゃなど地域の食材を加えたり、サネン(月桃)の葉を敷いて蒸し、香りを楽しむ地域もある。

ソーダ菓子とも呼ばれる。



～県民投票に寄せられたエピソード(一部抜粋)～

EPISODE

- 小さい頃母が作ってくれたおやつは、ふくれ菓子が多かった気がします。さねん葉で蒸した味が好きでした。(40代女性 南九州市出身)
- 鹿児島の代表的なおやつ。これは一癖。どこの県の方に食べさせても美味しいと言ってくれます。行事がある際に作ってます。(50代女性 枕崎市在住)

けいはん
鶏飯

奄美の鶏飯は、様々な具を使った手のこんだ料理である。薩摩藩の支配下におかれた奄美群島の人々は、厳しい圧政の中でさとうきびを栽培して黒砂糖を作り、藩におさめていた。

島の素朴な女たちが、本土から渡ってくる威圧的な役人の気持ちを少しでもやわらげようと祈りつつ、できる限りのぜいたくもてなしをするため料理をしたと言われている。



《材料（4人分）》

米	320 g
水	480 cc
鶏がら	240 g
水	800 cc
しょうが（うす切り）	少々
鶏ささ身	60 g

(A)

食塩	少々
清酒	小さじ2
うすくちしょうゆ	大さじ1
本みりん	小さじ2

乾しいたけ

乾しいたけ	8 g
乾しいたけもどし汁	80 cc

(B)

うすくちしょうゆ	小さじ2
本みりん	小さじ1

鶏卵

鶏卵	2個
----	----

(C)

砂糖（上白糖）	少々
食塩	少々

さやいんげん	80 g
食塩	少々
炭ねぎ	20 g
ハワイヤのみそ漬	40 g
みかんの皮	少々
焼きのり	少々

《下ごしらえ》

- 乾しいたけは洗って水でもどし、もどし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。
- 炭ねぎ、ハワイヤのみそ漬、みかんの皮はみじん切りに、焼きのりはせん切りにする。

《作り方》

- 1 米は普通に炊く。
- 2 水(800cc)をはったなべに、鶏がら、皮つ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 鶏ささ身はと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と乾しいたけのもどし汁を火にかけて、せん切りにしたいたけを煮あめめる。
- 6 鶏卵と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・炭ねぎ・ハワイヤ漬のみかんの皮・のりを皿にきれいに盛りつける。
- 9 ごはん茶碗にごはんを盛り、7を形よくせて4のスープをたっぷりかけていただく。

◎ハワイヤのみそ漬は大根の漬物で代用できる。

出典：「郷土食の料理集」(公益社団法人 全国学校栄養士協議会)

～県民投票に寄せられたエピソード(一部抜粋)～

EPISODE

- 熱が出た時はお母さんが雞飯をだしからとって作ってくれる。それが、すごくおいしいです。(女子小学生 奄美市在住)
- 給食で食べた時でも作って食べたりします。鶏飯に入れる鶏肉をさく手伝いをしたことがあります。(男子小学生 奄美市在住)
- 奄美の友人宅で食べさせてもらい、こんなおいしい上品な汁かけごはんがあるのだとびっくりしました。手間ひまかけて作られた最高のおもてなしの料理ですね。鶏飯を初めて食べて感動しました。(40代女性 鹿児島市在住)

あぶら
油ゾーメン

そうめんは江戸後期に奄美に伝わり、明治以降、一般家庭でも日常的に食べられるようになった。ユイワク(共同作業)やお盆、旧暦8月のアラセツ行事(五穀豊穡を祈願する祭り)などの料理には欠かせない。



《材料(約4人分)》

豚肉(豚もも肉でもよい)	120 g
ソーメン	180 g
にら	180 g
いりこ	12 g
サラダ油	大さじ2
だし汁	2カップ
しょうゆ	大さじ1 1/2
塩、こしょう	各少々
ごま油	小さじ1/2

《豚肉の作り方》

- 1 三枚肉のかたまり(300g)に表面全体に塩をすり込むようにしてまぶす。
- 2 ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存する。(一週間程度保存できる)

《作り方》

- 1 豚肉は、熱湯で3度塩抜きをする。
- 2 豚肉は細切りにしておく。
- 3 ソーメンは少し固めにゆでて、ざるに上げておく。
- 4 にらは、2cm長さに切っておく。
- 5 中華鍋に油を引き、豚肉を炒める。
- 6 5にいりこソーメンを入れ、混ぜながら炒める。
- 7 6にだし汁をまわし入れる。
- 8 7にしょうゆを回し入れる。
- 9 8に塩、こしょうを振り、にらを入れ混ぜ、最後にごま油を入れる。

出典：「郷土の味」(鹿児島県農生活改善推進員連絡協議会)
※紙土に伝わる由来については「奄美の伝統料理」(泉和子著)より引用

～県民投票に寄せられたエピソード(一部抜粋)～

EPISODE

- 昔おばあちゃんが毎日のように作っていて、お母さんがマネして作って食べてみたらすごくおいしかったです。(女子中学生 始良市在住)
- サトウキビで食べた油ゾーメンが最高だった。(50代男性 鹿児島市在住)

ぶた
豚みそ

奄美大島では、お茶うけとして、ご飯のおかずとして食べられる。



《材料(約4人分)》

豚の三枚肉(ブロック)	300 g
豚みそ	300 g
砂糖(あれば烏ざらめ)	50-100 g(好みで)
塩	大さじ1
かつお節	30 g
落花生の粉	50 g

(ない場合はピーナツを砕くか、白ゴマをすってもよい)
サラダ油 適量

《作り方》

- 1 豚の三枚肉を沸騰した湯でゆがく(蒸してもよい)。
 - 2 ゆですぎないうちに湯を切り、一口大にカットする(カットしたものを油で炒めてもおいしい)。
 - 3 ホウルに程味噌、烏ざらめ、かつお節、落花生の粉を入れて混ぜ合わせる。
 - 4 3に2を入れて軽く混ぜ合わせて出来上がり。
- ※ 容器に入れて保存すると、味が染み込んでさらにおいしくなる。

出典：「奄美の食文化」(久留ひろみ著)

～県民投票に寄せられたエピソード(一部抜粋)～

EPISODE

- おばあちゃんの作った豚みそがおいしくて、おいしくて作り方を教えてもらいました。(30代女性 伊仙町在住)
- 奄美出身の方からこの豚みそを作って頂いた、独特なみそで美味しく、とても感動した。(40代女性 鹿児島市在住)

ぶたほねやさい
豚骨野菜

ワンフイネヤッセと呼ばれ、大きく切った鳥豚とツワブキ、昆布、大根、人参、コシヤマン(在来種の山芋)などを煮込んだもの。大晦日(トシユヌ)には、家族全員そろっての年越しを祝う。



出典：「奄美の食文化」(久留ひろみ著)

～県民投票に寄せられたエピソード(一部抜粋)～

EPISODE

- 年越しにはいつも豚骨野菜を作ってみんなで食べます。(60代女性 奄美市在住)

ミズイカのマダ汁

ミズイカは胴長40cmに達する比較的大型のイカで、胴の縁の半月形の大きなヒレが特徴。日本では、西南諸島が主要漁場。透き通った姿が美しい。イカの墨はマダと呼ばれる。



《材料(約4人分)》

豚三枚肉(ブロック)	100g
ミズイカ	200g
イカの墨袋(マダ)	少々
味噌	40g
かつお節	1カップ
ハンダマ(水南芥菜、金時菜)	少々
水	800cc

- 《作り方》
- 1 かつお節でだし汁をとる。
 - 2 1に三枚肉を入れ、アクをすくう。
 - 3 味噌を溶き入れる。
 - 4 ミズイカを適当な大きさに切って入れる。身が硬くならないよう火は弱火にする。
 - 5 弱火のままマダを入れる。
 - 6 ハンダマの半分を手でちぎって入れ、火を止める。
 - 7 器に盛ってから残りのハンダマを飾る。

出典「奄美の食と文化」(久留ひろみ著)、「奄美の伝統料理」(泉和子著書)

～県民投票に寄せられたエピソード(一部抜粋)～

EPISODE

- 自分で釣ったイカのマダ汁がとてもおいしくてうれしかった。(男子中学生 奄美市在住)
- マダ汁は最初見た目がいやで苦手だったけど、食べてみたらすごくおいしかった。(女子中学生 奄美市在住)

さんごん 三献

正月や祝日のようなハレの席においては、三献は欠かすことのできない儀礼食の一つである。一の膳は餅の吸い物、二の膳は刺身、三の膳は豚の吸い物となっており、それぞれの膳の間に焼酎が振る舞われる。



出典「奄美の食と文化」(久留ひろみ著)

～県民投票に寄せられたエピソード(一部抜粋)～

EPISODE

- 祖母の家に泊まり込み、母や叔母たちが祖母にお伺いを立てながら作っていました。赤椀、黒椀、刺身はやっぱり量のお正月の味です。(30代女性 奄美市出身)
- 赤椀にいろんな具材を入れるのはとても難しいけどすごく楽しいです。今年はだしの取り方など全部教わりたいです。(女子中学生 奄美市在住)

ぱぱいや漬け

マンジュマイとかモックワと呼ばれるパパイヤ(パパイヤ)は、熱帯アメリカ原産で常緑の小高木。現在は奄美各地で栽培され、野生化もみられる。江戸時代の終わり頃には、すでに野菜として食べられていた。未熟青果(青パパイヤ)は、漬物のほか、煮物、炒め物、和え物などに使われている。



パパイヤの下漬け

《材料》

青パパイヤ	3kg
塩	150g

- 《作り方》
- 1 青パパイヤは縦半分切り、皮と種を取る。
 - 2 漬物容器に1を入れ、塩を振りながら重石をして2～3日漬け込む。
 - 3 2を取り出して、天日に1日干して水気をとる。

パパイヤの味噌漬け

《材料》

パパイヤの下漬け	3kg
味噌	1kg
砂糖	50g

- 《作り方》
- 1 味噌と砂糖は、よく混ぜておく。
 - 2 漬物容器に下漬けたパパイヤと1を交互に重ねて、重石をする。
 - 3 10日目ぐらいから食べられる。

出典「奄美の食と文化」(久留ひろみ著)、「奄美の伝統料理」(泉和子著書)

～県民投票に寄せられたエピソード(一部抜粋)～

EPISODE

- 学生時代、喜界島出身の友達にもらって初めてパパイヤの漬物を食べました。甘い漬物のイメージでしたが、所変わればその地域ならではの食べ物があるんだなあと思いました。私にとっての懐かしい島の味です。(50代女性 鹿児島市在住)
- 沖永良部に住んでいて小さい時からずっと食べていました。本土に引っ越してから送られてきます。おいしすぎてはまります。(女子中学生 始良市在住)

奄美地域・郷土菓子類

かしゃもち

よもぎ餅のことで、ふつつもち、フツイモチ、フチダクなどとも呼ばれている。よもぎと餅を合わせ、カシヤ(クマタケラン)の葉に包んで蒸していただく。



《材料(4人分)》

よもぎ	120g
(ゆでて固く切ったもの)	
重曹	小さじ1
餅米粉	150g
黒砂糖(粉)	160g
さつまいも	100g
水	80～100cc
クマタケランの葉	5～6枚

- 《作り方》
- 1 よもぎはきれいに洗い、葉をちぎる。たっぷり湯を沸かし、重曹を入れてさつとゆでる。
 - 2 ゆであがったら一晩水につけてさらし、アクを抜く(春のよもぎはアクが少ない)。
 - 3 2を固く搾る。
 - 4 さつまいもはゆでて皮をむき、つぶす。
 - 5 スピードカッター(ミキサーなど)に3を入れてペースト状にする。
 - 6 5に4を入れてさらにペースト状にする。黒糖粉、餅米粉、水も入れてすべての材料をペースト状にする。
 - 7 クマタケランの葉は、洗って20cmほどの長さに切っておく。
 - 8 6を食べやすい大きさに手で丸めて、クマタケランの葉で包む。
 - 9 湯気の立った蒸し器に入れて、約20分間蒸す。

出典「奄美の食と文化」(久留ひろみ著)、「奄美の伝統料理」(泉和子著書)

～県民投票に寄せられたエピソード(一部抜粋)～

EPISODE

- 出来立てホヤホヤのかしゃもちは大変美味です。奄美地区の節目の集落行事でふるまわれます。(40代女性 奄美市在住)
- 私が兄とケンカをしたときにおばあちゃんかかしゃもちをくれました。今ではかしゃもちが一番好きなお菓子です。(女子小学生 奄美市在住)

みき(ミキ)

みきは米とさつまいもなどから作られる発酵飲料で、琉球統治時代から、ノロ(集落全体の平和と繁栄を祈願してきた女性祭祀者)の祭事には欠かせない供え物だった。現代でも冷蔵庫がない時代は清涼飲料として各家庭で作られ、離乳食や夏バテ防止に愛飲されてきた。最近では、砂糖などを入れて飲みやすくしたパック入り市販されている。



出典「奄美の食と文化」(久留ひろみ著)

《材料》

米粉	500g
水	1.4リットル
さつまいも	100g
(なるべく色がしろいもの)	
白砂糖	100g

- 《作り方》
- 1 大きな鍋に湯をわかし、その中に米粉を少しずつ入れてよくかきまぜていく。米粉が溶けたら砂糖を入れて15～20分間、加熱しながらかきまぜる。
 - 2 さつまいもをすりおろし、搾り汁をとっておく。
 - 3 1の鍋を30℃位に冷まし、さつまいもの搾り汁を入れて混ぜる。
 - 4 瓶やパックなどに入れ、蓋をして冷蔵庫におく。夏は一晩、冬は二～三晩おく。途中、水べらでかきまぜる。

～県民投票に寄せられたエピソード(一部抜粋)～

EPISODE

- 飲んだら元気が出た。みきで酎酌を割って飲むこともある。(80代以上男性 鹿児島市在住)
- 奄美の祖母の家に行ったときによく飲んでた。ときどき送ってもらう。(男子小学生 南さつま市在住)

こくとう 黒糖(黒砂糖)

さとうきびを搾りし、直火釜で煮詰めるという昔ながらの手作り製法を守っている。独特の風味があり、香りが高いのが特徴。



～県民投票に寄せられたエピソード(一部抜粋)～

EPISODE

- 黒糖はなくてはならぬ。朝起きた時、必ず食べますから。(70代女性 鹿児島市在住)
- ひいおじいちゃんか作っているのが黒糖です。ひいおじいちゃんは畑をやめたけど家に残っている黒糖は今でもおいしいです。(男子小学生 奄美市在住)
- 中間テストの朝に黒糖を食べたときとてもよい成績が出たり、水泳の大会のとき食べたらベストタイムが出た。(男子中学生 始良市在住)