



<1人当たりの栄養量>

エネルギー	1,082kcal
たんぱく質	32.7g
脂質	30.2g
炭水化物	166.9g
食物繊維	16.9g
カルシウム	365mg
鉄	6.7mg
食塩	4.9g

味かると

KAGOSHIMA AJIKARUTO

行事食

「お盆料理」

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込んだ郷土料理の献立例をシリーズで紹介する「味かると」。今回は、鹿児島で振る舞われるお盆料理「白だんご、かた菓子、かいのこ汁、きんかん豆腐の煮つけ、精進揚げ」のメニューです。鹿児島では、8月15日を中心にお盆を行うところが多くみられますが、離島では旧暦で行う風習もあります。

年1回、浮世帰りのなごる「お精霊さま」を心こめてお迎えます。県内では、祖先を敬う習わしが根強く残っており、家族全員で墓前に手を合わせ、花や料理を供える光景がよく見られます。

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)



セカンドハネムーンパス

全九州乗り放題 3日間
33,000円
 (お一人16,500円)

◆ご利用期間
 平成22年5月6日(木)～7月22日(木)
 8月23日(月)～12月22日(水)
 平成23年1月11日(火)～2月28日(月)
 ※上の期間内の連続する3日間有効。

◆発売期間
 平成22年2月1日(月)～平成23年2月27日(日)
 ※ご利用前日までの発売となります。



2度目のハネムーンを列車で楽しみませんか？

- お二人で88歳以上のご夫婦が同一行程で旅行される場合にご利用いただけます。
- JR九州の特急列車、九州新幹線、普通列車(快速列車)の自由席が3日間乗り放題。
- ※グリーン車あるいは指定席がお一人様6回ご利用可能

●お問い合わせ
 JR九州案内センター 099(256)1585





材料

●白だんご 18個分

だんごの粉……………300g
ぬるま湯……………1カップ

●かた菓子 6個分

はったい粉……………100g
A 白砂糖……………80g
塩……………少々
焼酎……………少量

●かいのこ汁 4人分

大豆……………1/2カップ
干しいたけ……………3枚
昆布……………10cm
ごぼう……………70g
こんにゃく……………1/2丁
油揚げ……………1枚
かぼちゃ……………100g
里芋……………100g
みがしき……………1本
水……………中1本
みそ……………50g
水……………6カップ

●きんかん豆腐の煮つけ 4人分

豆腐……………1・1/2丁
きくらげ……………3枚
塩……………小さじ1/3
油……………適量
干しいたけ……………5~6枚
水……………2・1/2カップ
(しいたけのもどし汁を含む)
しょうゆ……………大さじ2
A 砂糖……………大さじ2
酒……………大さじ3
塩……………小さじ1/2

●精進揚げ 4人分

さつまいも……………150g
ごぼう……………75g
れんこん……………150g
さやいんげん……………40g
紅しょうが……………40g
小麦粉……………1カップ
衣 卵+冷水……………1カップ
揚げ油……………適量
大根おろし……………適量
天つゆ……………適量

作り方

●白だんご

- ① だんごの粉にぬるま湯を入れ、よくこねる。
- ② 丸めて平たい団子を作り、ゆでる。

●かた菓子

- ① Aを混ぜ合わせる。
- ② 焼酎で固めに練ったら、型につめる。(注)
※いこもち粉で作るときも同じ要領で。

●かいのこ汁

- ① 大豆は3倍の水で1晩しめす。
- ② 昆布は水でしめし、せん切りに。干しいたけは水でもどす。
- ③ 鍋に水と大豆、昆布、ごぼうを入れ、大豆がやわらかくなるまで煮る。
- ④ こんにゃく、なす、油揚げは1cm角に切り、かぼちゃ、里芋は2cm角に切り、みがしきも大きめに切る。
- ⑤ ③にしいたけ、こんにゃく、油揚げを入れ、10分位煮た後、かぼちゃ、里芋、みがしきを入れ、みそを入れて崩れぬよう中火で煮る。

●きんかん豆腐の煮つけ

- ① 豆腐は熱湯をくぐらせ絞る。
きくらげは水でもどして細かいせん切りに。
- ② 豆腐をよくすり、きくらげ、塩を入れ、きんかん位に小さく丸めて、油で揚げる。
- ③ 干しいたけは水でもどす。(もどし汁は、だし汁に使う)
- ④ 水(しいたけのもどし汁含む)に③を入れ、Aで調味し、きんかん豆腐も入れて煮つける。
※塩ゆでしたオクラやいんげん、きぬさやなどを添えると彩りがきれいです。

●精進揚げ

- ① あく抜きしたさつまいも、れんこんは水気をよく切り、7~8mm厚さにそろえて切る。
- ② ごぼうは4~5cm長さ、厚さ3~4mmに切りあく抜きする。
- ③ さやいんげんは2つ切り、紅しょうがは2~3mmに切る。
- ④ 冷水にふるった小麦粉と卵を混ぜ、衣を作り、①~③を入れ、気長に揚げる。最後に大根おろし、天つゆを添えて。



ここがPoint!
(注)一握りしたときに固まる程度が目安。

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



▲県外の方から「また食べたい」と要望があるほどおいしいかぼちゃ。「生産履歴も管理していますので、安心・安全ですよ」と大原さん。

かぼちゃ産地レポート

全国でも有数の生産量を誇る鹿児島県のかぼちゃ。ほんのり優しい甘みとホクホクとした食感が魅力。なかでも県の南部に位置する南さつま市加世田を中心に栽培される「加世田のかぼちゃ」は、「かごしまブランド」に指定されています。

「今年は気温が上がらず、生育が遅れていたの心配しましたが、大きい葉の下からのぞく濃い緑色のかぼちゃが見えたときはとてもうれしかったです」と満面の笑みで話すのは、かぼちゃの栽培を始めて32年になる、J・A南さつまかぼちゃ専門部会会長の大原満郎さん。特徴は濃いオレンジ色でち密な果肉。大きいもので1玉約2.5kgもあるとか。

「加世田のかぼちゃ」を栽培するためには、受粉は一つ一つ手作業で交配し、生育段階に合わせて摘果作業などの小まめな管理が欠かせません。収穫時には、試し切りを行い、検査に合格した物しか収穫しません」と大原さん。

大原さんお薦めの食べ方は煮物。「ホクホク感が見た目からも伝わり、口にするとうんわりとした口当たり。かぼちゃの味を再確認できる逸品です。ほかにもスープやコロッケなど素材の味を生かしたおいしい料理に、加世田のかぼちゃを、ぜひお試しください」と話してくれました。

MARINE PALACE Ocean Wedding

～MADE IN マリンパレス～

花嫁の 嫁ぐ幸せ マリンから

マリンパレスがごしま「WEDDING川柳」
ウェディングフェア 2010年9月5日(日)開催

毎週土日は
プライダル相談会実施中



〒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



私たちがエスコートいたします

