

# かごしまの味 ~伝えたい, 広めたい, 郷土の“食”~

## ■ 「かごしまの味~伝えたい, 広めたい, 郷土の“食”~」 制定について

鹿児島県は、南北600キロにも及ぶ様々な地理的環境が豊かな食材を生み出すとともに、多くの郷土料理があります。

これらの郷土料理の中から、平成27年10月15日~11月15日に実施した「かごしまの味」県民投票結果をもとに、「かごしまの味制定委員会」において、鹿児島県全域18品、奄美地域10品を「かごしまの味」として制定しました。

## 鹿児島県全域・郷土料理

### ◎ 主食 (ご飯もの)



画像提供：鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会

#### からいも<sup>はん</sup>ご飯

「からいも」は「さつまいも」のこと。ほくほくとしたさつまいもの甘味とごはんとの相性がよい。



画像提供：鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会

#### 酒<sup>さけ</sup>ずし

4~5月にかけて出盛りの魚介類(桜鯛・海老)と山の幸(つわ、竹の子、木の芽など)を贅沢に使い、酢を使わず地酒をたっぷり使って発酵させた、豪華な押しずし。



画像提供：(公社)全国学校栄養士協議会

#### さつますもじ

「すもじ」とは、宮中の女房言葉で「ずし」のことである。春の祝い行事、特に桃の節句には必ず作られるごちそう。【他の呼び方】ばらずし、混ぜずし、ちらしずし

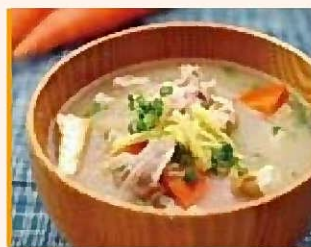
### ◎ 主菜・副菜 (おかず) 汁もの



画像提供：鹿児島県学校栄養士協議会

#### さつま<sup>じる</sup>汁

鶏肉が入った具だくさんみそ汁。闘鶏で負けた鶏をみそ汁にしたのが始まりといわれる。



画像提供：NPO法人 霧島食育研究会

#### 豚<sup>ぶた</sup>汁<sup>じる</sup>

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。



画像提供：NPO法人 霧島食育研究会

#### へちま<sup>じる</sup>汁

へちまは鹿児島で古くから食べられてきた夏野菜。お盆の精進料理としても出される。

## ◎主菜・副菜（おかず）



### がね

野菜を太めのせん切りにして、衣と混ぜ合わせて揚げた形が、「かに」に似ていることから、鹿児島弁の「かに」=「がね」と呼ばれている。

画像提供：NPO法人 霧島食育研究会



### きびなごの刺身

新鮮なきびなごを手開きにした刺身。菊の花のように盛りつける。酢みそで食べるのが特徴。【他の呼び方】きびなごの菊花盛り

画像提供：鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会



### つけあげ

季節ごとに獲れる魚のすり身を成型し揚げた料理。【他の呼び方】さつまあげ、つっきゃげ

画像提供：鹿児島県学校栄養士協議会



### 鳥刺し

鶏肉を「生」のまま刺身で食べる鹿児島島の独特の食文化。おろしたしょうがやにんにくを添え、しょうゆでいただく。



### 豚骨

ぶつ切りにした豚の骨つきあばら肉を、大根やこんにゃくといっしょにやわらかく煮た料理。

画像提供：今村学園ライセンスアカデミー

## 鹿児島県全域・郷土菓子



### あくまき

端午の節句に作られる。灰汁（あくじ）に餅米を一晩漬けて汁を切り、孟宗竹（もうそうちく）の竹の皮で包み、水に少しの灰汁を加え3～4時間煮る。

画像提供：鹿児島県学校栄養士協議会



### からいもねったば

つきたての餅に、蒸したさつまいもを加え、芋をつぶすようにつき混ぜる餅菓子。【他の呼び方】からいもんねーば

画像提供：NPO法人 霧島食育研究会



### かるかん

鹿児島の素朴な銘菓。かるかん粉（米の粉のあらびき）と山芋を使った蒸し菓子。中にあんを入れると「かるかんまんじゅう」になる。

画像提供：（公社）全国学校栄養士協議会



### げたんば

黒砂糖と小麦粉を焼いて三角に切った焼菓子。「下駄の歯」を意味する「げたんば」に似ていることから名付けられた。「横川菓子」「三角」とも呼ばれていた。

画像提供：鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会



### じゃんぼ餅

「両棒餅」「ぢゃんぼ餅」とも書く。お餅に二本の竹串が末広がりさせてあることからこう呼ばれる。砂糖、うすくちしょうゆ、かたくり粉等で作った甘辛いたれをかけて食べる。

画像提供：鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会



### 白熊

鹿児島発祥の氷菓。かき氷の上に加糖練乳をかけ、缶詰などの果物を盛り付け、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



### ふくれ菓子

小麦粉、重曹、（黒）砂糖を混ぜて蒸す。よもぎやかぼ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。【他の呼び方】ソーダ菓子

画像提供：鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会

# 奄美地域・郷土料理



## あぶら 油ゾーメン

固めにゆでたそうめんを野菜、油と出汁をからめて味付ける。

画像提供：鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会



## けい はん 鶏 飯

ご飯に具材と鶏がらスープをかけた奄美のもてなし料理。本土から奄美大島に砂糖の取り立てで渡ってくる役人の気持ちをやわらげるため、用意した料理といわれている。

画像提供：久留ひろみ/南日本新聞社



## さん こん 三 献

奄美地域で正月や祝日などハレの席の儀礼食。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。



## ぱ っ パイヤ漬け

お茶うけや常備菜に作られる。奄美地域で青パイヤは野菜として漬物や炒め物に使われている。



## ぶたほね やさい 豚骨野菜

大きく切った島豚とツブキ、昆布、大根、人参、コシャマン(在来種の山芋)などを煮込んだもの。【別な呼び方】ウアンフィネヤッセ



## ぶた 豚みそ

豚肉と島味噌を主な材料とし、混ぜ合わせたもの。ご飯のおともに。

画像提供：鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会



## じる 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、ミズイカの黒袋(マダ)から墨汁をしぼり、だし汁に味噌、湯通ししたイカを加えひと煮たちしたあと墨汁を入れる。

# 奄美地域・郷土菓子



## かしゃもち

よもぎと餅を合わせ、カシャ(クマタケラン)の葉に包んで蒸していただく。【他の呼び方】ふつつもち

画像提供：鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会



## こく とう 黒 糖

さとうきびを搾汁し、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。特有の風味があり、香り高いのが特徴【他の呼び方】黒砂糖



## み き

奄美に伝わる米の粉やさつまいもを用いた飲み物。普段から飲まれているほか、高祖祭には赤飯や煮物と共に供える。

画像提供：鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会