

かごしま 味のかるど

黄金色に揚げた
鹿児島
の昔ながらの味

「がね」



< 1人当たりの栄養量 >

エネルギー	698kcal
たんぱく質	20.5g
脂質	18.4g
炭水化物	108.2g
食物繊維	7.5g
カルシウム	288mg
鉄	4.4mg
食塩	4.0g

「じゃこ入り包み菜ご飯」の献立例 主食・主菜：じゃこ入り包み菜ご飯 副菜：がね・小松菜の菊花巻き・すまし汁
※野菜を太めの千切りにして衣と混ぜあわせて揚げた形が「かに（鹿児島弁で「がね」）」に似ていることから、「がね」と呼ばれている。



地域の 食材を活かして 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」を活用していただくことを推進しています。

「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。



郷土(ふるさと)の味 1,000円

「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
(鹿児島県保健福祉部健康増進課内)

今年度は、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。今回は、主食主菜に「じゃこ入り包み菜ご飯」、副菜に「がね」と「小松菜の菊花巻き」、「すまし汁」という色とりどりで食欲をそそるメニューです。



JR往復 + グルメ
(特急列車もしくは普通列車) (旬の食材)

駅長おすすめの

日帰りグルメキッパ

《ご出発期間》
2009.4/1 ~ 2009.9/30

鹿児島エリア
下車駅 鹿児島中央駅
(市電いづろ電停下車徒歩約分)

■ご利用7日前まで要予約 ■4名様からご利用になれます。

2006年全国お国自慢鍋コロシム総合優勝!
鹿児島特選黒豚しゃぶしゃぶ「くろくま」

【前菜(旬のもの一品)・黒大鉄鍋に特製スープをはり、その中に鹿児島県産黒豚、レタス、鹿児島産野菜をふんだんに入れたしゃぶしゃぶ・しゃぶしゃぶ後にラーメン・デザート(鹿児島名物 南国白くま)】

■お食事場所/個室またはレストラン(個室4~6名/レストラン4~24名)
■お食事時間/11:30~14:00(オーダーストップ13:30)
■ご休憩時間/11:00~15:30(2時間2,000円(税別)/要予約)
※ご利用にならない日...不定休

《HOTEL & RESIDENCE 南洲館》

発 駅	料 金	利用列車
出 水	8,200円	新幹線自由席
川 内	6,600円	
隼 人 国 分	5,300円	普通
指 宿	5,800円	
都 城	7,400円	特急自由席

■大人お一人様旅行代金
南洲館(子供代金の設定はありません)

※他にも、グルメや温泉にJRをセットした、おトクなプランをご用意しております。

お問い合わせ
JR九州案内センター
099(256)1585
(営業時間 8:00~20:00)

特典
★ワンドリンクサービス

材料 [4人分]

A 〈がね〉

さつまいも……………100g	小麦粉……………60g	A {	砂糖……………大さじ1
ニンジン……………80g	餅米粉……………20g		地酒……………大さじ1
ゴボウ……………80g	揚げ油……………適量		塩……………小さじ1/5
にら……………50g			薄口しょうゆ……………小さじ1
卵……………40g			

B 〈じゃこ入り包み菜ご飯〉

米……………320g	A {	ごま油……………大さじ1/2
ニンジン……………40g		しょうゆ……………大さじ1
ゴボウ……………40g		みりん……………大さじ1
ちりめんじゃこ……………40g		青じそ……………8枚
いりごま……………12g		サラダ菜……………100g

C 〈小松菜の菊花巻き〉

小松菜……………160g	A {	砂糖……………大さじ1
白菜……………80g		薄口しょうゆ……………大さじ1
卵……………40g		りんご酢……………大さじ2
のり……………1枚		(飾り用)
ゆず……………少々		菊の葉……………4枚

D 〈すまし汁〉

だし昆布……………20g	A {	薄口しょうゆ……………大さじ1
干しいたけ……………4枚		酒……………大さじ1
豆腐……………120g		塩……………小さじ2/5
かまぼこ……………20g		
ねぎ……………2g		



作り方

A 〈がね〉

- ① さつまいも、ニンジンは千切りにし、ゴボウはささがき、にらは2cmくらいに切る。
- ② 卵に水を少し入れ、てんぷらより少し固めの衣を作る。
- ③ ②にAと①を入れ、混ぜたら低い温度でゆっくり揚げる。最後に火を強くし、カラリときつね色に仕上げる。(注)

B 〈じゃこ入り包み菜ご飯〉

- ① 米は洗ってざるにあげる。
- ② ニンジンはみじん切り、ゴボウはささがきにして、水につけてあく抜きをする。
- ③ 鍋に油を熱し、②とちりめんじゃこを入れて炒め、Aで味を調える。火を止めたら、ごまを加える。
- ④ 米を炊き、できたてに③と青じそのみじん切りを加え、よく混ぜ、ご飯を小さくにぎる。
- ⑤ サラダ菜で包んでいた。

C 〈小松菜の菊花巻き〉

- ① 小松菜、白菜は別々にゆでて、白菜は縦に棒状に切る。
- ② 卵を溶きほぐし、塩少々を加え、うす焼きにする。
- ③ 巻きすの上ののりを広げ、卵・小松菜をおき、白菜を芯にしてかたく巻き、5cmの長さで切る。切り口を上にして切り目をいれ、花のように広げる。
- ④ ゆずの皮を千切りにし、③の上の中心におき、菊の花をあしらひ、Aをかけて出来上がり。

D 〈すまし汁〉

- ① 鍋に水700ccとだし昆布をいれ、沸騰直前に昆布を取りだす。
- ② 干しいたけは水でもどし、千切りにする。もどし汁はこして、①に混ぜる。
- ③ 豆腐は1cmのさいの目に切る。かまぼこは薄切り、ねぎは刻む。
- ④ ①にしいたけを入れ、沸騰したら豆腐とAをいれる。最後にかまぼこねぎを入れる。



ここがポイント!
 (注)揚げる際は、木へらなどを使い、形を整えながら静かに鍋に入れる。

ひとくちメモ
 「がね」は身近な材料を使って簡単にできる料理で、子どものおやつにもおすすめです。揚げ物なのでとりあわせは、お浸しなどさっぱりしたものがおすすめです。衣にはそば粉を使ったり、甘みは黒砂糖を使ったりする地域もあります。

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

ゴボウ産地リポート

鹿児島県大隅半島の北部に位置する曾於市は、畜産や畑作を中心とした農業が盛んな地域です。なかでも、県内で生産量上位を誇るゴボウは、植え付けの時期や栽培方法により1年を通して味わうことができます。日本には中国から薬用として伝わり、現在、野菜として食するのは日本と韓国、台湾だけといわれています。「消費者に喜ばれるもの、そして、安心・安全なものを届けるために日々追求しています」と話すのは、曾於市末吉町の生産者 渡辺 利治さん。

「周年、質の良いゴボウを生産するために、有機質肥料を用いた土づくりや減化学肥料・減農薬にこだわり育てています。種をまいてから約4カ月はビニールをかけ温度を保ちます。5月から6月頃にとれるゴボウは、特に、みずみずしくシャキッとした食感で柔らかいのが特徴です。ゴボウは、お酢や油との相性が抜群で煮物や鍋物、ちらし寿司や炊き込みご飯の具など幅広く料理することができますが、お勧めは、新鮮なゴボウを生のままサラダにして食べること。ゴボウ本来の食感と風味、うま味を一度に味わえておいしいですよ」と渡辺さん。

ゴボウは、食物繊維が豊富で便秘の改善や体内の免疫力を高め、がん細胞を抑える効果があるといわれており、最近では低カロリー！健康食品としても注目されています。



「ゴボウは、直射日光に当たると変色するので、収穫は朝と夕方に行い、新鮮なものを消費者に届けるように心がけています」と渡辺さん。

MARINE PALACE **Ocean Wedding**

WEDDINGマリンに与次郎の風

ウェディングフェア

2009年8月23日(日)
開催時間 11:00~18:00(受付17:00まで)






〒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

