

かしま 味のからと

秋の味覚さつまいもを堪能

「からいもご飯」



< 1人当たりの栄養量 >

エネルギー	702 kcal
たんぱく質	27.2 g
脂質	14.3 g
炭水化物	112.8 g
食物繊維	9.4 g
カルシウム	215 mg
鉄	4.5 mg
食塩	3.7 g

「からいもご飯」の献立例 主食:からいも茶飯(アレンジ) 主菜:かつおの腹皮のかば焼き風 副菜:オクラのごま和え・そば汁(じゅい)

※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合う作物です。「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した。ビタミンCや繊維などが豊富で手軽に作れることから「からいもご飯」は現在も食卓によく出る料理です。



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)

鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会発行の「郷土の味」から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する「味かると」。
今回は、主食に「からいも茶飯(アレンジ)」、主菜に「かつおの腹皮のかば焼き風」、副菜に「オクラのごま和え」と「そば汁(じゅい)」のメニューです。

ぐるっと一周 肥薩きっぷ

好評発売中!

九州人気駅弁投票
No.1

百年の味物
かれい川

1,050円(税込)

ご予約
●事前予約が必要ですが、列車内では予約できません。
●九州新幹線(九州新幹線)または肥薩線(肥薩線)で「肥薩」(肥薩)をご購入ください。
●列車内ではご購入できません。
●乗車回数とは別(20〜11)は、お弁当の引換券はあてません。

九州新幹線つばめ
フリー
区間

2日間
有効

9,500円

〈大人/お1人様〉

4,700円

〈小人/お1人様〉

出発駅から南九州をぐるっと一周することができる特別企画乗車券です。

九州新幹線つばめ
フリー
区間

九州新幹線 - 肥薩線経由
肥薩線 - 九州新幹線経由のどちらでもご利用できます

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)

JR九州

材料 [4人分]

〈からいも茶飯 (アレンジ)〉

うるち米……………200g	水……………2カップ	A {	砂糖……………小さじ1/2
もち米……………90g	(仕上げ)		酒……………大さじ1・1/3
からいも……………120g	粉茶……………大さじ1		塩……………小さじ1/5
			薄口しょうゆ……………小さじ1

〈かつおの腹皮のかば焼き風〉

かつおの腹皮……………4枚	A {	白ごま……………小さじ2
(塩漬でないもの) (200g)		しょうが……………少々
片栗粉……………大さじ2		ざらめ……………小さじ2
揚げ油……………適量		しょうゆ……………小さじ1・2/3
		みりん……………小さじ1
		水……………小さじ2

〈オクラのごま和え〉

オクラ……………200g	A {	ごま……………大さじ1・1/2
		薄口しょうゆ……………大さじ1
		砂糖……………小さじ1/2

〈そば汁 (じゅい)〉

そば粉……………1カップ	いりこ……………適量
大根……………200g	だし昆布……………適量
にんじん……………200g	水……………5カップ
里芋……………100g	薄口しょうゆ……………大さじ2・1/3
生揚げ……………50g	(仕上げ)
干しいたけ……………4枚	青ねぎ……………2本



作り方

〈からいも茶飯 (アレンジ)〉

- ① 米は普通に洗い、ざるにあげて水気を切り、分量の水に30分浸しておく。
- ② からいもは一口大に切り、あく抜きのためサッとゆでる。
- ③ ①に②とAを加え、普通に炊く。
- ④ 炊きあがったら、飾りに少量の粉茶をふる。

〈かつおの腹皮のかば焼き風〉

- ① 腹皮に片栗粉をつけて揚げる。
- ② Aを煮立てタレを作り、①にからませる。

〈オクラのごま和え〉

- ① オクラはゆですぎないように色よくゆで、ざるに広げて冷まし3cm～4cmに切る。
- ② Aであえる。

〈そば汁 (じゅい)〉

- ① 鍋に水を入れ、いりこ昆布でだしをとる。
- ② そば粉は耳たぶ位の固さにこね、のぼし、1cm幅4cm位の長さになる。(注)
- ③ 大根・にんじんは5mm厚さのいちょう切り、里芋は半月切り、生揚げは適当に切る。干しいたけは水でもどし、4mm幅のせん切りにする。
- ④ ①に煮えにくいものから先に入れ、野菜が煮えたら薄口しょうゆで味つけをする。沸騰したらそばを入れ、最後に小口切りのねぎを入れ、煮込みながら取り分けていただく。



ここがポイント!
 (注) 耳たぶ位の固さにこねたそば粉をのぼす際は、まな板とめん棒につかないよう、そば粉をあらかじめ敷いておく。

ひとくちメモ

いもご飯を炊くときに、少量のお酢を入れると腐らず胸やけしません。
 「そば汁(じゅい)」も郷土料理であり、昔は農村の代用食として広く食べられた料理です。

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

さつまいも産地レポート

総菜から菓子まで幅広く活用できるさつまいもは、中央アメリカが原産地で日本へは薩摩藩経由で伝えられたことから「さつまいも」の名前がついたといわれています。食物繊維はもちろんのこと、しみえはかすを予防し、コラーゲン生成を助けるビタミンCやお肌の潤いを保つビタミンEがバランスよく含まれています。

「7月から収穫できる早掘りのさつまいもは、皮が薄いのでそのまま輪切りにして素焼きにしたり、天ぷらにして食べると、さつまいもの甘い香りが口の中いっぱい広がって、ホクホクしておいしいですよ」と笑顔で語るのは、えいさつまいも専門部会長の尾曲幸さん。尾曲さんの畑では何よりも土づくりにこだわり、有機質堆肥を用いています。有機質堆肥を用いることで、作物に必要な水分や肥料養分などが保たれるので、新鮮でおいしく、高栄養なさつまいもが収穫できるうえ、収穫量や甘味、形色などの品質も向上します。

県内でも収穫量・生産量トップを誇る南九州市頰娃町のさつまいもは、かごしまブランドに指定されており、頰娃のさつまいもをもっと消費者に知ってもらいたい尾曲さんは、「独自のイメージキャラクターを作って、食卓までそのキャラクターとかごしまブランドマークが届くようにしたい。そして、さつまいもはさつまいもの紅さつまいもが一番」と消費者に思ってもらえるよう、今後も高品質で安心なさつまいもを届けられたら幸いです」とのこと。

周年、味わうことができるさつまいもは、収穫時期によって味や食感、香りがそれぞれ違うので、蒸かし芋やグリルにして料理の一品にしてもいいかもしれません。

▲「毎年、約60トンのさつまいもが収穫でき、主に名古屋・大阪などに出荷しています。県外の方からも甘くておいしいという声を聞くと嬉しいですね」と尾曲さん。

MARINE PALACE **Ocean Wedding**

WEDDINGマリンに与次郎の風

一生でいちばん輝きたいとき

WEDDING

毎週 **土 日** は
ブ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>

MARINE PALACE
マリパレスかごしま