



< 1人当たりの栄養量 >

エネルギー	689kcal
たんぱく質	23.5g
脂質	10.9g
炭水化物	121.8g
食物繊維	8.2g
カルシウム	103mg
鉄	3.1mg
食塩	3.9g

かしま
味のかるど

「里芋の田楽」

懐かしい香りとともに味わってほしい一品

「里芋の田楽」の献立例 主食：麦ごはん 主菜：牛肉とピーマンの炒め物 副菜：里芋の田楽・みそ汁 果物：びわゼリー

※昔から「みそ」はどの家庭でも作られ、その家々のみその味があったものです。田楽もいろいろな材料を使って作られてきましたが、里芋が多くとれる鹿児島では、昔から家庭でよく作られる素朴な料理でもあります。

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」から鹿児島県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「味かるど」。

今回は、主食に「麦ごはん」、主菜に「牛肉とピーマンの炒め物」、副菜に「里芋の田楽」「みそ汁」、果物に「びわゼリー」のメニューです。

JR往復 (特急列車もしくは普通列車) **グルメ** (旬の食材) **駅長おすすめの日帰りグルメきっぷ** (ご出発期間) 2009.10/1~2010.3/31

【お客さまへ】
「駅長おすすめの日帰りグルメきっぷ」にてご利用いただいたお部屋または食事場所のすべてが、「バリエーション」を有しているものではありません。その他(リニア)に関するお問い合わせは、係員にお気軽にお尋ねください。
※記載している写真は、季節により料理内容及び額などが変わる事があります。ご了承ください。

指宿エリア
下車駅 **指宿駅**
[駅から車で約7分]

シンプルですが旨み豊かな料理をお楽しみ下さい。
「Fenice イタリアンランチ」
本日の前菜 / 薩摩前菜盛り合わせ・自家製麺パスタ・本日のスープ・パン(おかわり自由)・日帰りグルメオリジナルプレートデザート・コーヒー又は紅茶

■ご利用2日前まで要予約
■予約で送迎してくれます。
■お一人様からでもOK

■大人お一人様旅行代金
薩摩伝承館(子供代金の設定はありません)

発 駅	料 金	利用列車
出 水	9,400円	新幹線自由席・普通(快速)自由席
川 内	7,400円	
伊 集 院	5,300円	普通(快速)自由席
鹿児島中央	4,900円	
鹿 児 島	5,100円	特急自由席・普通(快速)自由席
準 人・園 分	6,600円	

※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

JR九州

特典 サプライズドリンク
フェニーチェオリジナル小菓子
伝承館に入館できます

材料【4人分】

〈里芋の田楽〉

里芋 …………… 400g
 練りみそ { 麦みそ …………… 大さじ2
 砂糖 …………… 大さじ1
 みりん …………… 大さじ1
 水 …………… 大さじ1~2
 しょうが汁 …………… 小さじ1
 ごま …………… 小さじ1

〈麦ごはん〉

米 …………… 240g
 麦 …………… 50g
 水 …… 2・1/4カップ

〈牛肉とピーマンの炒め物〉

牛肉(もも肉) …… 200g
 赤ピーマン …… 3個
 ピーマン …… 2個
 深ねぎ …… 1本
 サラダ油 …… 大さじ1
 A { しょうゆ …… 大さじ2
 酢 …… 大さじ1
 砂糖 …… 大さじ1
 酒 …… 大さじ2
 水 …… 大さじ2
 片栗粉 …… 小さじ1

〈びわゼリー〉

びわ(シロップ漬け) …… 6個
 粉ゼラチン …… 10g
 水 …………… 大さじ3
 水 …………… 1カップ
 砂糖 …………… 100g
 (びわが生るとき) …… 160g
 レモン汁 …… 大さじ4

〈みそ汁〉

白菜 …………… 150g
 わかめ(干) …… 4g
 ねぎ …………… 10g
 だし汁 …………… 600cc
 みそ …………… 40g



作り方

〈里芋の田楽〉

- ① 里芋はよく洗い、茎のほうに少し切り込みを入れ、熱湯の中に入れてゆがく。
- ② 竹串が通ったら皮をむく。(注)
- ③ 別鍋で練りみそを弱火にかけ、火を止める直前にしょうが汁と②を入れ、なじませたら、器に盛り、ごまをふりかける。

〈牛肉とピーマンの炒め物〉

- ① 肉とピーマン、赤ピーマンは一口大に切り、ねぎは4cm長さの斜めに切る。
- ② フライパンに油をしき熱したら、①とAをいれて全体からませる。

〈びわゼリー〉

- ① 粉ゼラチンは、分量の水で湿らせておく。
- ② 水を火にかけて砂糖を入れて溶けたら、火を止め、①を入れよく溶かす。
- ③ あら熱がとれたら、びわとレモン汁を加え、ミキサーにかけ、ゼリー型に入れる。
- ④ ③を冷蔵庫で冷やし、途中で固まりかけたら、全体をかきまぜる。これを2、3度繰り返す。

〈みそ汁〉

- ① 鍋に煮干しと水を入れ、600ccのだし汁をとる。
- ② 白菜は、細かいせん切りにする。
- ③ ①にわかめと②を加え、白菜が柔らかくなるまで煮たらみそを溶かし入れ、火を止める。
- ④ お碗に盛り、ねぎをちらす。



ここがポイント!
 (注) 切り込みを入れた部分からむくと、むきやすくきれいに仕上がります。

ひとくちメモ
 田楽みそは、数日保存ができるので、多めに作りおきをして、豆腐やなす、こんにやくなどにかけて、それぞれの香りや味わいを楽しんでみるのもいいかもしれません。

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

里芋産地リポート

全国でも生産量上位を誇る鹿児島県の里芋は、大隅半島が主産地で、なかでも鹿屋市は県内の里芋の産地です。里芋は、親芋に小芋、孫芋とたくさん芋がつくことから子孫繁栄の縁起物の象徴として、昔からお正月などの行事料理には欠かせない食材の一つとされています。

「里芋は、煮しめや田楽など素材の味や食感を生かすシンプルな調理法がおすすめてですね。品種と収穫時期にもよりますが、9月中旬頃から翌2月まで味わえる里芋は、きめが細かく柔らかい食感が魅力ですよ」と笑顔で語ってくださったのは、鹿屋市串良町の前田 吉海さん。現在、約1.2haの畑で里芋を栽培しています。里芋は多湿を好むため、夏場の水管理には特に気を付けるそうです。土が乾燥しすぎるとよい里芋が出来ないため、常に土の状態を見ながら水やりをして乾燥を防いでいます。また、この地域の土壌は黒土といひ、保水性が良く、肥沃な土壌であるため、おいしい里芋が育つとのこと。さらに、化学肥料を減らし、堆肥にもみ殻を混ぜるなどして、より良い土づくりに力を注いでいます。

◀「今年は少雨で悩まされ、スプリンクラーで何度もかん水しました。例年に比べ収穫量は減ったものの、味・形は劣らずおいしい里芋ができました」と前田さん。



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
 マリンパレスかごしま