

かしま 味かると

「さつま汁」

お碗一杯で栄養とスタミナがとれるごちそう



< 1人当たりの栄養量 >

エネルギー	667kcal
たんぱく質	24.1g
脂質	15.9g
炭水化物	104.8g
食物繊維	12.3g
カルシウム	190mg
鉄	3.9mg
食塩	4.7g

「さつま汁」の献立例 主食：大根めし 主菜：白身魚のカルパッチョ 副菜：さつま汁・白菜の柚香煮

※島津時代に闘鶏を催し、さつもの土風を高める習わしがあり、闘鶏で負けた鶏をみそ汁に入れたのが始まりといわれています。

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「味かると」。
今回は、主食に「大根めし」、主菜に「白身魚のカルパッチョ」、副菜に「さつま汁」・「白菜の柚香煮」のメニューです。

くまもと最高

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」にてご利用いただけるお部屋または食事場所のすべてが、六リブアールに変わりました。そのほか六リブアール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客室などが変わる場合があります。ご了承ください。

人吉エリア
下車駅 人吉駅
《駅から車で約3分》

「よもぎ」

食前酒・先付・吸物・造り・煮物・焼物・洋皿・肉料理・酢の物・果実・食事・漬物・止め椀

■お食事場所/食事処
■お食事時間/ 11:00 ~ 15:00 (オーダーストップ13:00)
■ご休憩時間/ 11:00 ~ 15:00 (食事場所にて)
■ご入浴時間/ 11:00 ~ 15:00

※人吉駅まで送迎があります。きっぷ購入時に人吉駅到着時刻をご連絡ください。
※ご利用にならない日...12/31~1/3 (ただし不定休に入ることがあります。)

清流山水花
《あゆの里》

■ご利用2日前まで要予約
■温泉がご利用になります。
(タオル無料貸し出し)

■大人お一人様旅行代金
あゆの里 (子供代金の設定はありません)

発 駅	料 金	利用列車
出 水	13,000円	特急指定席・新幹線指定席
川 内	13,000円	
鹿児島中央	13,000円	
指 宿	14,000円	特急指定席
準人・国分	6,000円	
吉 松	5,500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

材料 [4人分]

〈さつまい〉

鶏もも肉 …… 60g	かぼちゃ …… 100g	だし汁 …… 4カップ
干しいたけ …… 10g	にんじん …… 30g	(しいたけのもどし汁+水)
きくらげ …… 5g	里芋 …… 50g	みそ …… 50g
こんにゃく …… 50g	揚げ豆腐 …… 50g	砂糖 …… 少々
ごぼう …… 50g	ねぎ …… 10g	酒 …… 少々
大根 …… 50g		油 …… 適量

〈大根めし〉

米 …… 320g	だし汁	A
干しいたけ …… 4枚	(水 …… 1½カップ)	塩 …… 小さじ½
大根 …… 500g	(だし昆布 …… 15g)	しょうゆ …… 大さじ2
油揚げ …… 20g	(かつお節 …… 5g)	酒 …… 大さじ1
もみのり …… 少々		みりん …… 大さじ1

〈白身魚のカルパッチョ〉

白身魚 …… 120g	(ソース)	(飾り用)
(たいまたは、すずき)	あざりの汁 …… 200cc	赤ピーマン …… ½個
塩 …… 少々	レモンの皮 …… 30g	黄ピーマン …… ½個
こしょう …… 少々	レモン汁 …… 20g	小ねぎ …… 10g
	マスタード …… 小さじ2	トレビス …… 少々
	こしょう …… 少々	
	オリーブ油 …… 大さじ2	

〈白菜の柚香煮〉

白菜 …… 320g	水 …… 3カップ
かぼちゃ …… 100g	固形スープの素 …… 1個
いんげん、または、オクラ …… 40g	柚子の皮 …… 8g



作り方

〈さつまい〉

- 鶏肉は適当な大きさに切る。
- 干しいたけは水でもどして、せん切りにし、もどし汁はだし汁に使う。
- 鍋に油を熱したら、鶏肉、きくらげ、しいたけを炒め、こんにゃく、ごぼう、大根、かぼちゃと固い野菜の順に炒め、だし汁を入れ、煮る。(注)
- 煮たらみそと砂糖、酒を入れる。最後にお椀に盛り、ねぎを散らす。

〈大根めし〉

- 米は洗い、ざるにあげておく。干しいたけは水でもどし、もどし汁はだし汁で使う。
- 干しいたけ、大根、油揚げはせん切りに。大根は透明になるまでゆで、水気をきる。
- だし汁を昆布とかつお節でとり、しいたけのもどし汁と合わせて350ccとする。
- 米に②と③、Aを入れて炊く。炊きあがったら器に盛り、もみのりをあしらう。

〈白身魚のカルパッチョ〉

- 白身魚は薄切りにし、バットに並べ、軽く塩、こしょうをする。
- ソースを作る。あざりの蒸し汁200ccを鍋に入れ火にかけ、40ccになるまで煮詰め、冷ます。
- そのほかの材料をボールに入れ、よく合わせ、冷めた②を加える。
- ①の魚を器に盛り、③のソースをかけ、ローストして皮をむいたピーマン2種とトレビスを飾る。

〈白菜の柚香煮〉

- 白菜の軸は3cm～4cm長さのせん切り、葉はざく切りにし、鍋に固形スープの素と水を入れ、中火で煮る。
- 薄くくし形に切ったかぼちゃといんげんは、ゆでて①に入れる。柔らかくなったら火を止め、器に盛り、柚子の皮のせん切りを散らす。



ここがポイント!

(注) コボウはささがきにしたら、色の変色防止とアク抜きのため水にさらす。

ひとくちメモ

肉と野菜の実たくさんのおかずは、減塩で栄養価が高いので、健康を考えている方におすすめの一品です。現在では、豚肉も使われるようになりました。

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

▶「今年も天候にも恵まれ、高品質の「国分大根」ができました。と安みさ子さんを呼ぶ竹ノ内さん。2月上旬頃まで国分産地「じょうもん市場」へ出荷しているそうです。



「赤みがかかった緑色の葉で根は淡い赤紫色、桜島大根を小型化したような球型をしている国分大根は、生ではパリッと、煮物にしても煮くずれせずトロツとした食感が絶妙です。ぜひ、食卓に一品取り入れてほしいです」と竹ノ内さん。今後の抱負を伺うと、「高品質で安心・安全な大根を届けたい。そして、もっと多くの人に「国分大根」を知ってもらい、栽培する人が増えてほしいです」と伝統野菜復活にかける熱い思いを語ってくれました。

も選定されました。平成20年3月にはかこしまの伝統野菜にも選定されました。

冬野菜の王様といもいえる大根。各地で一般的な青首大根をはじめ、世界一重たい桜島大根や伝統的な京野菜で「千枚漬」が有名な聖護院大根など色々形、味などに特徴のある地域特有の大根が数多く栽培されています。

だいこん産地リポート

MARINE PALACE **Ocean Wedding**

WEDDINGマリンに与次郎の風

ウェディングフェア

2010年1月31日(日)

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

