



＜1人当たりの栄養量＞

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 582kcal |
| たんぱく質 | 29.1g |
| 脂質 | 18.3g |
| 炭水化物 | 75.1g |
| 食物繊維 | 8.6g |
| カルシウム | 199mg |
| 鉄 | 3.9mg |
| 食塩 | 4.3g |

味かると

かごしま KAGOSHIMA AJIKARUTO

地域の食材を生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」の活用を推進しています。

「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、県ホームページで詳しく紹介しています。(トップ>産業・労働>食・農業>食育・地産地消)

鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会発行の「故郷の味」より、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します。

よごしは白あえのことで、あえ物のなかでも特にたんぱく質の多い豆腐に多種類の材料を加えることによって、栄養価や風味が増します。昔の人の知恵がしのばれるよごしは、すり鉢などをよごすことからつけられたといえます。

今回は、主食に「そば」、主菜に「たけのこのはさみ揚げ」、副菜に「よごし」、果物に「いちご」のメニューです。

旬の食材と和えるだけ “よごし”

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
目帰りグルメきっぷ

【お客様へ】
「駅長おすすめの目帰りグルメきっぷ」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、バリアフリーに対応しているわけではありません。その他バリアフリー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。※掲載している写真は、季節により料理内容及び高などが変わる事があります。ご了承ください。

「贅沢なイタリアンランチ」
薩摩の美と食の世界をごゆっくりとご堪能下さい。

指宿エリア
下車駅 指宿駅
(駅から車で約7分)

指宿白水館敷地内
さつ ま でんしょうかん
薩摩伝承館

■お食事場所/レストラン (フェニーチェ)
■お食事時間 / 11:30~14:30
(オーダーストップ14:30)
■薩摩伝承館見学時間 / 11:30~14:30
(入館時間9:00~17:00/16:30までに入館)
※ご利用になれない日・なし(その他不定休に入ることがあります)

特典

- ①薩摩伝承館入館券付き
- ②フェニーチェオリジナル小菓子プレゼント
- ③オリジナルドリンクサービス

| 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 | 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 | | |
| 鹿児島中央 | 4,900円 | | 普通(快速)自由席 |
| 鹿児島 | 5,100円 | | |
| 隼人・国分 | 6,600円 | | 特急自由席・普通(快速)自由席 |

お問い合わせ
JR九州案内センター
099 (256) 1585



材料 4人分

〈よごし〉

豆腐 ……………160g
 にんじん ……………80g
 春菊 ……………80g
 白菜 ……………80g
 落花生 ……………少々
 ごま ……………12g
 (調味料)
 みそ ……………30g
 砂糖 ……………大さじ2
 木の芽 ……………少々

〈そば〉

そば ……………600g
 かまぼこ ……………80g
 葉ねぎ ……………20g
 生しいたけ ……………40g
 だし汁 ……………800cc
 A しょうゆ(薄) 大さじ2
 みりん …大さじ1・1/3
 酒 ……………小さじ2強

〈たけのこのはさみ揚げ〉

たけのこ ……………120g
 鶏ももひき肉 ……………160g
 にんじん ……………20g
 にら ……………12g
 塩・こしょう ……………少々
 梅干し ……………10g
 片栗粉 ……………12g
 小麦粉 ……………20g
 卵 ……………1個
 パン粉 ……………20g
 揚げ油 ……………適量

〈いちご〉

320g

作り方

〈よごし〉

- ① にんじん、春菊、白菜はゆがいて適当な大きさに切り、水気をきる。
- ② みそ、木の芽、炒った落花生、ごまを入れて、すり鉢ですり、さらに砂糖と水気をきった豆腐を加える。(注)
- ③ 食べる直前に、①と②をあえる。

〈そば〉

- ① かまぼこは薄切りにし、葉ねぎは小口切り、生しいたけはせん切りにする。
- ② だし汁に生しいたけを入れ、Aで味を調える。
- ③ 湯をくぐらせたそばを器に盛り、ねぎ、かまぼこをのせ、だし汁をかける。

〈たけのこのはさみ揚げ〉

- ① たけのこはゆがき、薄く横割りにする。
- ② 細かく切ったにんじん、にらとひき肉を炒め、塩・こしょうで味つけし、水溶性片栗粉でまとめる。
- ③ たけのこの水分をよくふきとり、内側に梅肉をぬり、小麦粉をふる。
- ④ ③に②をはさみ、小麦粉をしっかりつけ、溶き卵、パン粉をつけて、油で揚げる。



ここがPoint!
 (注) みそや炒った落花生、豆腐など材料が均一に混ざるようにすり鉢の中で混ぜていく。

〇〇〇〇〇〇

ひとくちメモ

「よごし」は、季節の野菜と豆腐の組み合わせで作る料理です。淡泊な味なので、特に味の濃いおかずの添えものに合いますよ。

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



◀「1玉約2・8kgの白菜を1つ1つ手作業で収穫しています。10人の農家と手分けして1日約1000箱を出荷しています。1日の作業が終わるとクタクタです」と話す原田さん。

「白菜は淡泊な野菜なので、和洋中と幅広い料理に活用できる万能野菜ですが、より白菜をおいしく食べるには、水分をとばしてあげること」と原田さん。白菜は水分を多く含んでいるので、天日干しや軽く焼くなど、ひと手間かけてから調理すると、より甘みが引き出され、うま味も増すとか。また、「白菜の芯の部分は、ビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養が豊富です。便秘の改善や体を温める効果があると言われるので、ぜひ、お鍋やスープの具材に入れて余すところなく味わっていただきたいです」と優しい笑顔で話してくださいました。

白菜産地レポート

「白菜は、霜にあたると繊維が柔らかくなり甘みも増すので、今の時期が1年を通して最もおいしく食べられます」。こう話すのは、大隅半島北部に位置する曾於市大隅町の生産者で、JAそお鹿児島で白菜部会長の原田浩郎さん。

マリnpレスかごしま



私たちがエスコートいたします

思いやり・生きがい・ふれあい
 マリnpレスの“おもてなし”

MARINE PALACE OCEAN WEDDING

2011年2月6日(SUN)
 ウエディングフェア開催

〒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>

