



<1人当たりの栄養量>

エネルギー	746kcal
たんぱく質	32.1g
脂質	12.8g
炭水化物	114.5g
食物繊維	4.0g
カルシウム	173mg
鉄	3.4mg
食塩	4.0g

# かごしま 味かると

KAGOSHIMA AIKARUTO

## 「酒ずし」の献立例 主食・主菜・酒ずし 副菜：小松菜のピーナツあえ・鯛の潮汁

※海の幸、山の幸をたっぷり使った豪華な酒ずしは400年の歴史があるといわれています。酒ずしの由来は、鳥津の殿様の祝事のあと、残ったご馳走に地酒をかけたところ、大変おいしい酒ずしができたのが始まりという説があり、現在でも祝事に来客をもてなすために作られています。

# 旬の食材を贅沢に味わう 「酒ずし」

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・主菜に「酒ずし」、副菜に「小松菜のピーナツあえ」、「鯛の潮汁」のメニューです。

## 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」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。

### ぐるっと一周 肥薩きっぷ

好評発売中!

2日間有効

大人/お1人様 9,500円

小人/お1人様 4,700円

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。

第6回九州の駅弁ランキング 第1位

百年の旅物語 きれいな川

ご予約 1,050円 (税込)

- 事前予約が必要です。(例年内では予約できません)
- 九州各地の「駅弁の産地」または「JR九州旅行支店」で「駅弁の産地」をご購入ください。
- ご乗車2日前までにご購入ください。
- 毎週月曜日と12/30~1/3は、お弁当の引き換えはありません。

出発駅からの特急は九州新幹線一肥薩線経由、新肥薩線・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)



## 作り方

### ●酒ずし

- ① 米は水とだし昆布を入れ、炊きあげる。ご飯をよく冷まし、4等分にしておく。
- ② 具を準備する。干し大根は水でもどし、水煮してBで調味し、1cm長さに切る。干しいたけも水でもどし、水煮してCで調味し、汁がなくなるまで煮て、せん切りに。ふきはゆでて皮をむき、ひたひたのだし汁とDで色よく煮て、1.5cm長さに切る。たけのこは1cmに切り、だし汁で煮て、軽くEで調味して煮あげる。にんじんは、細めの短冊切りにしてFで煮る。卵はGを加えて薄焼き卵を作り、ひし形に切る。鯛は三枚におろして塩をまぶし、1時間程おき、皮をはぎ、酢洗いし、Hの甘酢に20～30分漬ける。えびは殻をむき、背わたをとり、串をさしてサッとゆで、開いてIの甘酢に20～30分漬ける。つけあげ、かまぼこ、こがやきは1.5cm長さの短冊切りにする。
- ③ Aを合わせておく。
- ④ すしおけにAを少しふり、①のご飯1/4にAをふりながらご飯をのせ、干し大根、にんじん、ふきを散らす。
- ⑤ ④にAをふりながら1/4のご飯をのせ、しいたけ、たけのこを散らす。
- ⑥ ⑤にAをふりながら1/4のご飯をのせ、かまぼこ類をのせる。最後に残りのご飯をのせたら、卵を散らし、鯛、えび、木の芽などできれいに飾る。残りのAを全体にふってふたをし、数時間ねかせて味をなじませる。(注)
- ⑦ おけごと持ち出して、切るようにして盛り、薬味を添える。  
※地酒の分量と材料は地域により異なり、具材は、その土地にあるものを使って作ります。

### ●小松菜のピーナツあえ

- ① 小松菜は、沸騰した湯でゆがき2cm位の長さに切る。
- ② Aを合わせておく。
- ③ Aで①をあえ、器に盛りつける。

### ●鯛の潮汁

- ① 鍋に水を入れ、煮立ったら鯛のあらを入れる。鯛の表面が白くなったら取りだす。
- ② 新しく鍋に分量の水をはり、鯛のあらを入れ、塩で味つけする。

## 材料

### ●酒ずし

8～10人分

- 米……………5カップ  
水……………5カップ  
だし昆布…5～6cm  
干し大根 ……30g  
干しいたけ ……5枚  
ふき……………5本  
たけのこ ……150g  
にんじん…75g  
卵……………4個  
鯛……………1/2尾  
塩……………少々  
酢……………少々  
えび……………10尾  
つけあげ ……100g  
かまぼこ ……150g  
こがやき ……150g  
木の芽……………適量  
だし汁 ……適量

- A 地酒……………3カップ  
塩……………小さじ1
- B 砂糖……………大さじ1/2  
しょうゆ(薄)…大さじ1  
地酒……………大さじ1
- C 砂糖……………大さじ1  
しょうゆ(濃)…大さじ2  
地酒……………大さじ1
- D しょうゆ(薄)…小さじ1  
地酒……………大さじ1/2  
塩……………少々
- E 塩……………小さじ1/4  
砂糖……………小さじ1  
地酒……………大さじ1
- F 塩……………少々  
地酒……………大さじ1/2
- G 塩……………小さじ1/4  
砂糖……………大さじ1/2  
地酒……………大さじ1  
片栗粉……………小さじ1/2

- H 酢……………大さじ3  
砂糖……………大さじ1・1/2  
塩……………小さじ1/2

- I 酢……………大さじ2  
砂糖……………大さじ1  
塩……………小さじ1/2

### (薬味)

- 三つ葉……………適量  
高菜の漬物……………適量  
ごま……………適量

### ●小松菜のピーナツあえ 4人分

- 小松菜……………200g  
ピーナツバター…大さじ2  
砂糖……………大さじ1・1/2  
酒……………大さじ1  
しょうゆ(薄)…小さじ2

### ●鯛の潮汁 4人分

- 鯛のあら ……400g  
水……………650cc  
塩……………少々



### ここがPoint!

(注) 地酒がこぼれないように注意しながら重しをのせ、2～3時間ねかせる。

### ひとくちメモ

酒ずしは、それだけで豊富な食材が使われているため、昔の人は、鯛の潮汁と高菜の漬物くらいを添えて酒ずしの味を楽しんでいたそうです。とりあわせは、薄味の野菜料理一品を添えてみてはいかがでしょうか。

### 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

## 鯛王産地レポート



▲稚魚から出荷までの生産履歴を明確にしているので、安心・安全ですよ。

「極上の味を消費者に一年を通して味わってほしい」との強い思いから養殖真鯛の生産に力を注いでいる東町漁業協同組合の北村 照幸さん。養殖真鯛の本格的ブランド化を目指し、安定供給するため、平成19年10月に30業者からなるマダイ部会を立上げ、オリジナルブランドの「鯛王」を出荷しています。こだわりは、稚魚から出荷するまで、魚粉を中心にビタミンなどの栄養分をバランスよく配合したE.P.と呼ばれる特製の飼料を与えていること。そのため生臭くなく、味や栄養価などが一定した真鯛に育つのだそうです。また、養殖場周辺の海域は干満の差が大きく、潮の流れも早い。この養殖に最適な環境もおいしい「鯛王」ができる理由のひとつ。養殖真鯛の「鯛王」は、「適度な脂のつと、しっかりと歯ごたえが特徴です」と自信たっぷりの北村さん。

「おすすめは、やはりお刺身で味わってほしいですね。噛む度に甘みが口いっぱいに広がり、濃厚なのに後味爽やかですよ。ぜひ、東町漁協で育った「鯛王」を「ご賞味あれ」と誇らしげに話してくれました。

## MARINE PALACE Ocean Wedding

### カフェ・ケーキ & ブライダル相談会

2010年5月9日(SUN)  
開催時間 11:00～17:00(受付16:00まで)

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



私たちがエスコートいたします



MARINE PALACE  
マリパラスカシマ