

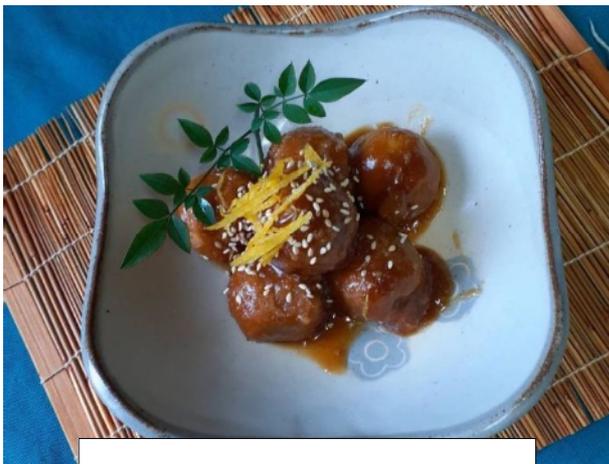
# のぼそう健康寿命つなごう郷土の食



さつますもじ



豚骨



里芋の煮っころがし



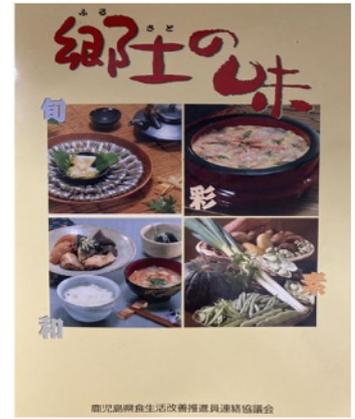
がね



食生活改善推進員は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアとして地域の健康づくりを行っています。

問い合わせ先： 鹿児島県庁健康増進課内  
鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会  
TEL:099-286-2721

ふるさと  
**「郷土の味」より  
 レシピをご紹介します**



## ●さつますもじ

【材料】4人分

米	280g
水	2 1/4カップ
干しいたけ	2枚
干しきくらげ	2枚
干し大根	5本
ごぼう	50g
人参	100g
たけのこ	50g
つけあげ	30g
かまぼこ	50g
薄焼き卵	100g
さやえんどう	15g
紅生姜	15g
木の芽	適量

### ■調味料

A	砂糖	大さじ1/2
	薄口醤油	大さじ1
	みりん	大さじ1/2
B	砂糖	大さじ1
	薄口醤油	大さじ1
	酢	大さじ3
合わせ酢	砂糖	大さじ2
	塩	小さじ4/5
	地酒	1/2カップ

### 【作り方】

1. 米は洗ってざるに上げ、固めに炊き、桶にとりあげ、合わせ酢をふりかけて切るように混ぜて冷ます。
2. 干しいたけ、きくらげはもどして、つけ汁をひたひたに加え水煮してからAを加えて煮詰め、千切りにする。
3. 干し大根はぬるま湯でもどし、ごぼうはささがきにして水につけ、あく抜きする。
4. 干し大根、人参、たけのこは1cm角の薄切りにする。
5. ひたひたのだし汁でごぼうを煮て、たけのこ、人参、干し大根を加えて、Bで薄めの味付けをする。
6. つけあげ、かまぼこは1cmの短冊の薄切りにして、地酒を加えてさっと火を通す。
7. 薄焼き卵は4cm長さの錦糸卵にする。
8. さやえんどうは青く茹でて千切り、紅生姜も千切りにする。
9. すし飯に具を混ぜて地酒をふり、よく混ぜる。
10. 9を器に盛り、錦糸卵、さやえんどう、紅生姜、木の芽を色どりよく飾る。

### ～一口メモ～

さつますもじは、庶民のすしとして親しまれてきました。地方によっては「混ぜずし」とも呼ばれ、地酒でぬらした手で混ぜるのが特徴です。

## ●豚骨

【材料】4人分

豚骨	500g
にんにく	1片
焼酎	3/4カップ
こんにゃく	1/2丁
大根	1/3本
にんじん	中1本
厚揚げ	200g

### ■調味料

・黒砂糖	24g
・みそ	80g
・地酒	大さじ1
・薄口醤油	小さじ1
・油	大さじ2
・生姜	1片

### 【作り方】

1. 鍋に油を熱し、にんにくの薄切りと豚骨を強火で炒め、表面が白くなったら焼酎を入れ、汁気がなくなるまで炒めた後、豚骨に熱湯をかけ油抜きする。
2. 鍋にたっぷりの水と豚骨を入れ、半量の黒砂糖とみそを加え、柔らかくなるまで煮込む。
3. こんにゃく、大根、人参と、熱湯をかけ油抜きした厚揚げを大きめに切り、2に入れる。野菜が柔らかくなったら、残りの黒砂糖、みそを入れ、地酒、しょうゆを加えて、とろ火でゆっくり煮込む。
4. 器に盛りつけ、針生姜を散らす。

### ～一口メモ～

薩摩の武士が戦場や狩り場で作ったのが始まりで、琉球、奄美地方では、特産の黒豚を黒砂糖で作った料理です。特に、奄美地方では、お正月を彩る料理の一つです。

# 一人で 二人で 家族と 仲間と スポーツを楽しんでみませんか？

～ 鹿児島県総合体育センターからのお知らせです～

鹿児島県教育委員会では、「県民の誰もが、それぞれの関心や適性に応じて主体的・継続的にスポーツ・レクリエーション活動に親しみ、スポーツの楽しさや感動を味わい、生涯にわたって健康で活力ある生活を実現すること」を目指した「第2期マイライフ・マイスポーツ運動」を推進しています。

## ◆ 週1回以上はスポーツに親しみましょう！

スポーツを行おうとするときに、時間や場所の確保などが実施できない要因になったり、スポーツを競技スポーツのみと捉えて実施に抵抗感をもったりすることなどが課題として挙げられます。「第2期マイライフ・マイスポーツ運動」では、スポーツを以下のように幅広く捉えて、いろいろな場面で多くの方にスポーツに親しんでもらえるよう生涯スポーツの施策を推進しています。

- ・ 一定のルールに則った勝敗や記録を競うことも目的とした運動競技（陸上競技、球技等）
- ・ 余暇時間等における健康・体力の保持増進を目的とした身体活動（ウォーキング、ランニング、体操等）
- ・ 気晴らし、楽しみ及び交流を目的とした身体活動（散歩、サイクリング、スポーツ・レクリエーション等）
- ・ 仕事や家事の最中の健康・体力の保持増進、美容などを目的に意識的に実施する身体活動（通勤等での歩きや自転車の活用、仕事や買い物等での徒歩による移動や階段昇降等）

自分の生活スタイルにあったできそうなスポーツを見つけて、週1回以上はスポーツに親しみ、健康な生活につなげてください。

## ◆ スポーツイベントに参加してスポーツに親しみましょう！

鹿児島県総合体育センターでは、スポーツ・レクリエーションのイベントとして、4月に『春「ふれあいプラザ」』、10月に『秋「スポーツプラザ」』、1月に『元旦「太陽とともに走ろう」』を開催しています。それぞれのイベントの開催前にチラシや体育センターのHPでお知らせしています。御参加いただき、スポーツに親しんでください。

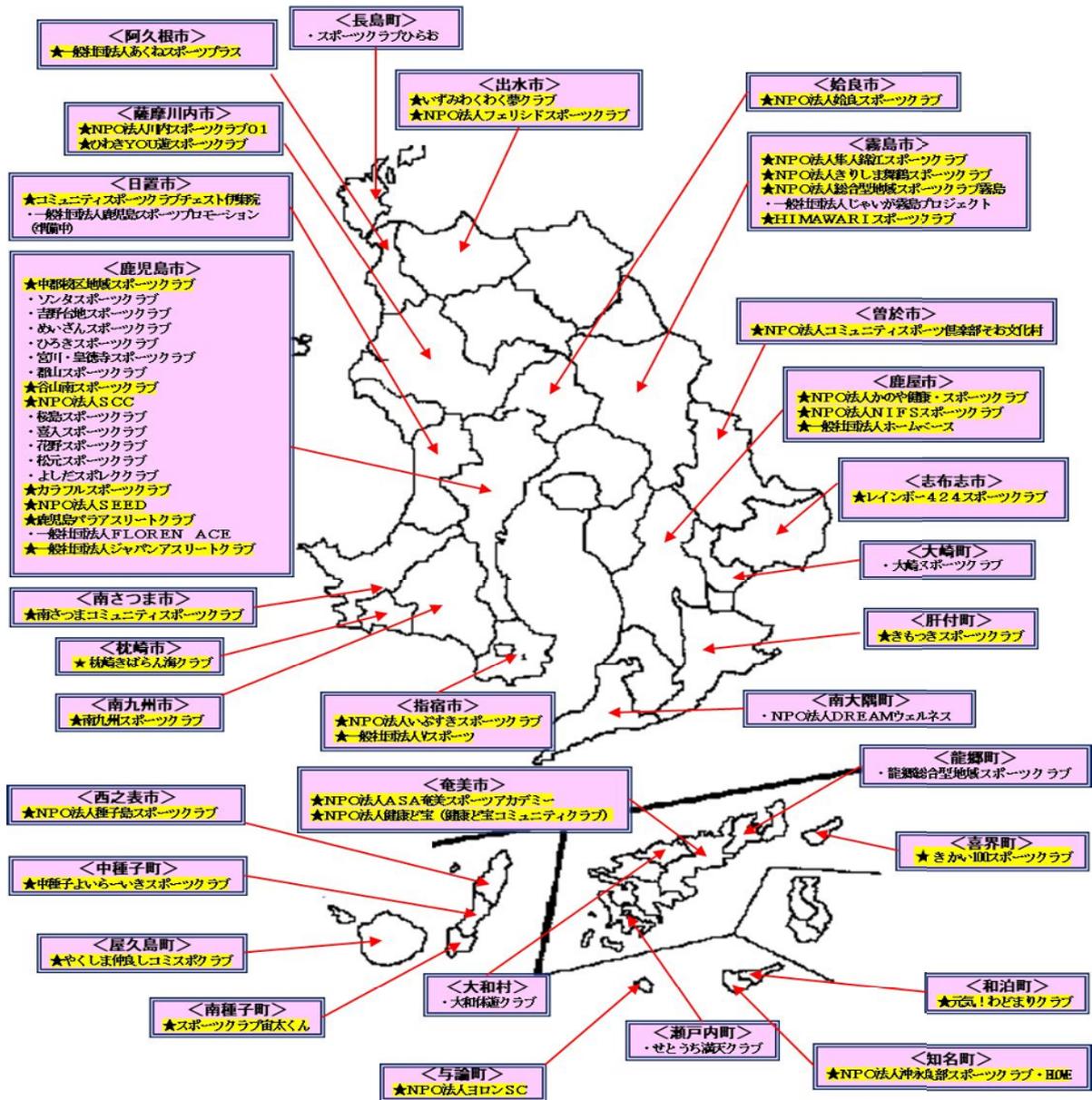


## ◆ 総合型地域スポーツクラブでさわやかな汗を流しましょう！

それぞれの地域には、スポーツの場として総合型地域スポーツクラブがあります。県内の総合型地域スポーツクラブ設置状況は、次頁に掲載しています。また、鹿児島県総合体育センターのホームページ＞広域スポーツセンター＞総合型地域スポーツクラブ設立状況でも御覧いただけます。地域のクラブのイベントや教室等に、ぜひ御参加ください。

# あなたの地域の総合型地域スポーツクラブ

○設立クラブ・・・58クラブ(30市町村)    ○普及啓発中市町村・・・13市町村



すぐそばにスポーツがある毎日。  
総合型地域スポーツクラブは  
そんな毎日を応援しています。

（お問合せ先：鹿児島県総合体育センター  
（県広域スポーツセンター）  
☎099-255-014）