

毎第土曜日は「かごしま活き生き食の日」です

県民の皆様には、「食育」や「地産地消」の取組を進めていただく日として
しています。家族や仲間で、鹿児島県の旬の素材を取り入れた食事をしな
がら、日頃の食生活について考えたり、話し合ったりしてみましょう！

お盆には精進料理を作って先祖を敬い、家族の無病息災を祈ります。
鹿児島の代表的な精進料理を、ご紹介します。



煮しめ

根野菜や厚揚げなどを大鍋
で煮しめるおもてなし料理。

かいのこ汁

呼び名は、お盆のごちそうとし
てお供えする(白)粥の子、添
えものの意味からだといわれ
ています。
大豆や夏野菜がたくさん入っ
て栄養満点です。



画像提供:公益社団法人 全国学校栄養士協議会

ヘチマそうめん

ヘチマは鹿児島で古く
から食べられてきた夏
野菜。とろっとした食感
がそうめんに合います。



落花生豆腐

「だっきしょ豆腐」とも呼ば
れ、落花生を潰して、から
いも澱粉で冷やし固めます。



がね

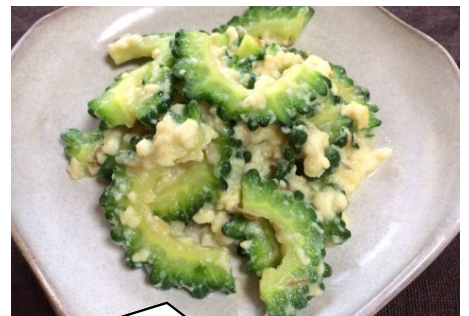
鹿児島弁で蟹の事。揚
がったその姿が蟹に似
ていることから、この名
がついています。

かた菓子



だんご

白玉だんごにあんこやきなこ
をつけていただきます。



にがうりの味噌炒め

にがうりの苦みと味噌が合
います。夏バテ防止にも。