

料理 味噌・醤油の栄養素を知って、 普段の生活に上手に取り入れてみよう

味噌・醤油は植物性タンパク質や、アミノ酸やビタミン類も豊富に含まれている食品です。上手に家庭料理に取り入れ、鹿児島ならではの味を楽しみましょう。

おすすめ簡単レシピ

クリームチーズの 甘口醤油漬け

- 濃口醤油 大さじ4
- みりん 大さじ1
- クリームチーズ 100g

サイコロ状にカットしたクリームチーズに、チーズが浸るくらいの甘口醤油を入れ、冷蔵庫で半日～1日漬け込む。みりんを入れるとさらにまろやかに。

<提供:吉永醸造店>

柚子ねぎ味噌

- 麦味噌、赤味噌 各25g
- ネギ 200g
- ごま油、いりごま 各大さじ1
- ゆず 1/4個分
- だし汁 1/4カップ

小口切りにしたネギを強火で炒める。味噌とだし汁を混ぜて加え、ふたをして弱火で、少し焦げ目が付くまで煮る。仕上げにいりごまとゆずの皮の千切り、搾り汁を混ぜる。

<提供:ほたる醸造>

教えてくれたのは

管理栄養士の資格を持つスタッフが、それぞれの目標達成に合わせた栄養サポートを行っている。

KAGO食スポーツ

@kagosyoku.spo

体験 味噌・醤油の製造工程や地域の特性を 学んでみよう

工場見学無料
(要事前予約)



味噌や醤油商品の製造工程を見学できる。醸造スタッフの説明を聞きながら、大型の機械が動く様子や、現場の熱気や匂いを間近で体感しよう。醤油のミニボトルなどお土産もあり。

藤安醸造

鹿児島市谷山港2丁目1番10号 ☎099-261-5151
10:00～15:00
定休日/土曜不定休、日曜、祝日



詳しくはWEBへ

買う 江戸時代から続く伝統の味を購入できるお店をご紹介します



1735年創業。まろやかな醤油のほか、各種コンクールで受賞しためんつゆや調味酢など、人気商品がそろそろ。一人暮らしに便利なミニサイズやギフトセットも充実。店舗向かいの石蔵(国登録有形文化財)を活用し、コンサートなどさまざまなイベントも開催されている。



鹿児島で昔から食べられている味噌・醤油を使った昆布巻きや麦味噌おでんなどが、温めるだけで食卓に。懐かしの味をオンラインショップでお取り寄せして、手軽にいただく。ウェブではレシピ集も紹介中。

丁子屋 加世田店

南さつま市加世田唐仁原6032 ☎0993-53-2711
8:00～18:00
定休日/第2土曜、日曜、祝日



詳しくはWEBへ

かねよみそしょうゆ

鹿児島市南栄3丁目30-2 ☎099-268-0153



詳しくはWEBへ

グルメ 味噌・醤油を使ったさまざまなメニューが味わえる飲食店をご紹介します

いちき串木野市に蔵を構える吉村醸造の直売所にはイトインスペースを併設。吉村醸造の商品を使ったおにぎりセットや名物のしんこだんごなどをいただける。キャラメルのような深いコクと塩気がアクセントの醤油ソフトクリームも人気。



甘露醤油で仕上げる自家製あんこをトッピング



醸造店ならではのオリジナルグッズをはじめ、鹿児島の工芸品なども販売している



直売所では、今では珍しい醤油の量り売りなども行っている

よしむらや (サクラカネヨ直売所)

いちき串木野市大里5565 ☎0996-29-5898
10:00～17:00
定休日/木曜



詳しくはWEBへ



現在は29の醸造会社が、各社こだわりの味噌・醤油を製造し地域の味を支えている

伝統を守り伝える 鹿児島の発酵食

第3回

味噌・醤油

古くから発酵という食文化が息づく鹿児島。連綿と受け継がれてきた“発酵食品”の魅力を掘り下げ、シリーズでご紹介します。

甘くてうまい、 鹿児島の味噌・醤油

私たちの食卓に欠かせない味噌・醤油。鹿児島では、甘口の麦味噌や濃口醤油が好まれます。特に、ひととき甘いことで全国的にも有名な鹿児島の醤油は、そのうま味から全国チェーンの寿司店でも使われているなど定評があります。

鹿児島で甘口が好まれるようになった理由は諸説ありますが、江戸時代に奄美や琉球などから砂糖を容易に入手できたことや、温暖な気候風土による影響のほか、辛口の芋焼酎に合う料理が好まれたためとも言われています。また戦後には、物資が少ない中、各家庭において塩辛い醤油に砂糖やだしを足すなどして調理していたそうです。

ふるさとの味を 守り続けるために

麦味噌は大豆と塩を混ぜて、甘さが最大となる1カ月程度の発酵熟成期間を経て完成します。醤油は、まず蒸した大豆と炒った小麦を混ぜたものに種麴を加えてできた醤油麴に、塩水を加え、もろみを生じます。その後、発酵させ、压榨して生揚醤油を作ります。その生揚醤油にうま味成分であるアミノ酸液や砂糖などをブレンドすることで、甘くてうまい鹿児島の人たちに親しまれる醤油が



味噌の味を左右する麦麴の熟成具合は、人の目で色や匂い、味を見ながら温度管理し、調整していく

近年では各社が個性化を図り、味噌・醤油をベースにさまざまな商品を開発し販売しています。鹿児島県味噌醤油工業協同組合の藤安秀一理事長は「ふるさとの味は地元で愛されることで守られていくもの。これからは皆様のニーズに耳を傾けながら、安心して食べられるものを提供することに徹していきたい」と話します。鹿児島の食文化の継承のため、各社は今日も大切に「ふるさとの味」を作っています。



天然の風味を生かす屋内開放型のタンクで、醤油の元となるもろみを発酵する様子