



**しゅんかん**  
豚肉と野菜を薄味で煮込み、素材の持ち味を生かした素朴な郷土料理。島津の殿様料理から、春の祝い料理として庶民の間にも広まったとされる。

写真提供：鹿児島県学校栄養士協議会

# 今が旬！「新ごぼう」



かこんま  
うんまか  
もん

# かごしまの「ごぼう」

## うんまかもん POINT

- ☑ 「かごしまブランド産品」に指定。
- ☑ 年間を通して出荷されており、主な産地は始良地区、大隅地区など。
- ☑ 通常の「ごぼう」より柔らかく、皮の色が白い。
- ☑ 12月から出荷される新ごぼうは、特にアクが少なく、生でも食べられる。

アクが少なく、生でも食べられる。

鹿児島県を代表する農畜産物として「かごしまブランド産品」に指定されている「かごしまのごぼう」。一年を通して生産・出荷されており、近年、生産量が増えてきています。

JAあいらと大隅ごぼう団地管理組合で生産・出荷されている「かごしまのごぼう」は、「安心・安全」の基準に沿って生産されていることを示す「かごしまの農林水産物認証制度（K-GAP）」の認証を取得しています。

収穫したごぼうは、すぐに作業場へ運ぶことで、日焼けや乾燥による品質低下を防いでいます。また、選別後は予冷庫に保管し、出荷時には定温輸送車を利用して市場へ運ぶなど、鮮度保持のための徹底した管理が行われています。

「かごしまのごぼう」は、通常のごぼうよりも生育期間が短いためとても柔らかく、皮の色が白いのが特長。鹿児島の郷土料理である「しゅんかん」などの煮物料理はもちろんです。香りや風味を生かして天ぷらやガレットなどさまざまな料理にして楽しめます。

中でも、「新ごぼう」として12月から4月頃まで出荷されるものは、香りが高く、柔らかく、さらに「ごぼう」特有のアクが少ないため、水にさらしてアク抜きせずにそのまま生でも食べられます。香りや柔らかい食感を生かして、サラダにして食べるのがおすすめです。

この時期ならではの「かごしまのごぼう」を、ぜひご賞味ください。

## ごぼう茶

鹿児島県産の新鮮なごぼうを皮付きのままカット・乾燥し、焙煎することで香ばしく風味豊かに仕上げた一品。



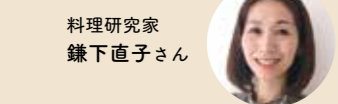
## かごしまの食Movie「かごベジフル動画」

「かごしまの食ウェブサイト」では、タレントの野口たくおさんが現地の生産者を訪ねて旬の野菜や果物を紹介する動画を公開している。



## おうちで楽しむ

**ごぼうとキンカンとハムのマリネ**  
薄くスライスしたごぼうをさっと水洗いし、キンカンとハムと一緒にマリネ液（オリーブオイル、酢、きび砂糖、塩）に漬けました。キンカンの甘くて爽やかな香りがごぼう独特の風味とよく合います。シャキシャキとした食感が癖になる美味しさです。



料理研究家  
鎌下直子さん

## お店で味わう



**フライゴボウ (680円/税込)**  
※ディナー時のみの提供  
鹿児島県産の新鮮なごぼうに米粉を使用した特製の衣をつけて揚げ、塩のみで味付け。外側のカリカリとした食感と内側のごぼうのホクホクとした食感を同時に楽しめる一品。

## 食のオアシスZino

鹿児島市山之口町3-12 ☎099-216-1800  
ランチ 11:30~14:00  
ディナー 17:30~22:00  
※新型コロナウイルス感染症の状況により、営業時間が変更になる場合があります。  
第3日曜日

※「うんまかもん」とは鹿児島弁で「美味しいもの」という意味です