

海のめぐみ × 大地のめぐみ

カマス

「カマスの焼き食い一升め」ということわざのとおり、生きのよいカマスはご飯が一升も食べられるほどおいしいといわれる。見た目はサマナに似て、長細くスマートな白身魚で、カルシウムを多く含む。

選ぶときは、なるべく大きく太いものを。同じくらいの大きさなら頭の小さなものがよい。



タチウオ

銀色に輝く長い体が太刀に似ていることから「太刀魚」と名がついたといわれる。淡泊な味わいとやわらかい身の白身魚で、生臭さがなく、魚が苦手な子どもでも食べやすい。動脈硬化や心筋梗塞の予防に役立つEPAや、記憶力や集中力を高めるDHAを含む。

選ぶときは、表皮の色(銀色)がハッキリしているものが新鮮でよい。



マアジ

脳の活性化や高血圧の予防が期待されるDHAを多く含む青魚の代表格。刺身やたたき、塩焼き、フライ、開きなど、いろいろな調理法がある。

選ぶときは、全体に光沢と張りがあり、目が黒く澄み、エラが赤く、背中が丸く太っているものがよい。



マダコ

血圧や血糖値、コレステロール値の上昇を抑制し、肝機能強化に有効なタウリンのほか、貧血予防に効果的なビタミンB₁₂を多く含む。また体内で解毒作用を促し、口内炎などの予防・治療に効果的なビタミンB₂は普通の魚の4~5倍の量を含む。脂質が少なくダイエットにも適している。

選ぶときは、生ダコは吸盤に触れたときに吸着力があるものを、ゆでダコは足がしっかりと巻いていて、身に弾力があるものがよい。

ヤマハウレンソウ(フダンソウ)

☆主な産地…吉野地域

ハウレンソウと同じアカザ科のフダンソウの一種。味もハウレンソウに似て、クセも無く、おいしく食べられる。カロチンとビタミンEを多く含むため、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病の予防に、またミネラルが豊富で、特にカリウムを多く含むため、高血圧予防や筋肉の収縮をスムーズにする働きがある。



ナス

☆主な産地…松元地域

水分、糖質を主成分とするが、抗酸化作用もあり、コレステロール値を下げて動脈硬化を防ぐといわれるナスニンも含まれている。

選ぶときは、表皮がなめらかで、光沢があり、へたがみずみずしいものがよい。保存するときは、一つずつラップに包み、冷蔵庫の野菜室などで保存を。

オクラ

☆主な産地…喜入地域

豊富な食物繊維と特有の粘りが夏バテ防止に役立つといわれる。乾燥や低温に弱いので、購入後はポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室などで保存を。傷みが早いので、できるだけ早めに使い切りましょう！



ニガウリ

☆主な産地…郡山・吉田地域

南国の夏場のスタミナ野菜でレイン、ゴーヤー、ニガゴイなどいろいろな名称で呼ばれる。

特有の苦味成分には血糖値やコレステロール値を下げる働きが期待でき、豊富に含まれるビタミンCは加熱調理しても壊れにくい特長がある。

選ぶときは、太くて緑色が濃く、全体の色が均一なもの、表面のイボに張りがあり、細かく密になってつぶれていないものがよい。



かごしまの旬の食材を堪能しよう！



漁業者に聞きました！

旬の魚は最高！食べないと損ですよ

市内5つの漁協の中の1つ、谷山漁協で定置網漁業を行っています。谷山漁協では、1年中とれるチコダイをはじめ、今の時期だとマアジやカマスなどがとれます。

毎朝2時に出港し、港から船で約15分ほどのところに設置した定置網にかかった魚を水揚げ、5時には魚類市場に出荷しています。また日頃の漁業のほか、谷山漁協では「今朝とれた新鮮な魚をその日の食卓に」をコンセプトに毎月1回「朝獲れ市」を開催しています。新鮮でおいしい魚を割安で買うことができますと大変好評です。私たちにしても消費者と対話できる貴重な機会です、おいしいと言ってくれる声と笑顔がとてもうれしく、日頃の苦労が一気に吹っ飛びますね。

総務省の家計調査によると、鹿児島は豊富な水産物に恵まれているにも関わらず、その消費量は全国の中でもとても低いようです。朝獲れ市などの取り組みが「魚をもっと食べ、もっと好きになる」きっかけになればとてもうれしいですね。これからも安全安心で新鮮な魚を皆さんに食べていただけるよう、頑張ります！

谷山漁協同組合 理事 横山幸二さん

生産者に聞きました！

愛情たっぷり！栄養もたっぷり！

郡山地域でニガウリを生産しています。定年退職後、もともと好きだった農業を始めて10年以上になります。

郡山地域で生産しているニガウリは、「郡山スタミナチャンピオン」という品種で、苦みが少なく、肉厚なのが特徴です。

3月中旬に土を整えた後、4月中旬に苗を植え、7月~10月に収穫します。晴れの日も雨の日も毎朝6時ごろから収穫を行い、9時ごろまでに農協に出荷しています。1日に300本~500本もとれるんですよ。

うまく作るコツは堆肥で地力を維持することと適度な水分量です。病害虫などに苦慮することもあります。無事収穫できたときは、子どもが育つようにうれしいです。その楽しさがやりがいとなり、自分自身の健康維持にもつながっています。

愛情たっぷり育てたニガウリは、もちろん栄養もたっぷり。どうしても苦みが気になるときは、さっと湯通しすると和らぎます。子どもから高齢者までたくさんの人に食べてもらい、暑い夏を元気に乗り切ってほしいですね。



郡山レイン部会長 堂園 肇さん

親子で作ってみよう！夏バテ解消レシピ2

マアジの南蛮漬け

【材料(4人分)】

- マアジ 8尾
- にんじん 1/3本
- カラーピーマン 中4個
- 生しょうが 2片
- 玉ねぎ 小1個
- 小麦粉 適量
- 揚げ油 適量
- 酒 大さじ2
- 塩、こしょう 少々
- 酢 大さじ6
- 砂糖 小さじ2
- しょうゆ 小さじ2
- 塩 少々
- だし 2/3カップ

【作り方】

1. 下処理したマアジに塩、こしょう、酒をふり、5~6分置き、小麦粉を薄くまぶす
2. にんじん、しょうが、カラーピーマンはせん切り、玉ねぎは繊維にそって薄切りにする
3. 南蛮酢を作り、「2」を加える。
4. 「1」を175℃の油で揚げ、揚げたてを「3」に漬け込み、冷蔵庫で冷やす

ひんやりサッパリ！で夏バテ知らず♪



親子で作ってみよう！夏バテ解消レシピ1

オクラたっぷりお好み焼き

【材料(4人分)】

- オクラ 20本
- 卵 2個
- 小麦粉 100g
- だし汁 1/4カップ
- 豆乳 1/4カップ
- サラダ油 適量
- お好み焼きソース 適量
- マヨネーズ 適量
- かつお節、青のり 適量

【作り方】

1. オクラを半分はみじん切り、半分は小口切りにする
2. ボールに卵、小麦粉、だし汁、豆乳を合わせ、よく混ぜる
3. 「2」に「1」のオクラを加え、ざっくりと混ぜ合わせる
4. フライパンにサラダ油をひき、「3」を焼く
5. 焼きあがったらお好み焼きソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをトッピングする

オクラのネバネバが夏バテに効く！夏休みのおやつにも♪



朝獲れ市って？

◇内容 錦江湾で水揚げされた鮮魚の販売
◇日時 毎月第4日曜日14時~
◇場所 セツ島一丁目(セツ島長水路出口)
◇問い合わせ 谷山漁協朝獲れ市 会長 横山幸二 (090-1517-2990)

※売り切れ次第終了します

イチ押し！旬の魚料理コンクール

◇内容 カンパチ・タイ・カツオ・サバ・キナゴなど旬の魚を使った料理コンクール
◇対象 県内に住む人
◇申し込み 応募票に必要事項を書いて、8月28日(必着)までに〒892-0835 城南町37-2魚類市場223-0310へ
※詳しくは「いお・かごしま」魚食普及拡大推進協議会 ホームページ(io-kagoshima.net)をご覧ください

★オリジナルソラキュー

桜島溶岩焼(黒)800円 ▶

薩摩焼(白) ◀1000円

一部の参加店でこのソラキューを提示すると、ワンドリンクサービスや割引などあり！(店内飲食時に限ります)

★「S1G48」がお店訪問！

期間中、一部の参加店に、西郷さんの格好をした「薩摩美味維新」のPR隊「S1G48」が訪問し、焼酎の振る舞いと乾杯レモニーでお店を盛り上げます！

夏の美味めぐりの楽しみ方♪

1. チケットを買う
2. お店に渡す
3. 美味セットを満喫
4. 抽選で景品をゲット！

夏の美味めぐりのために各店が準備するオリジナルセットメニューで、お通代・チャージ代込みで通常1100円以上の内容となっているので、とってもお得です！

美味めぐりチケット (1冊3枚つづり)を購入

販売場所 観光振興課、山形屋プレイガイド、天まちサロン、にぎわい通り大学、アミュプラザ鹿児島インフォメーション、鹿児島大学生協同組合

販売額 チケット 3枚つづり3000円 ※チケット1枚(1G)で、通常1100円以上する美味セットを楽しめます！

市内農産物旬のキャンペーン

◇内容 郡山地域のニガウリ、喜入地域のオクラ、松元地域のナス、伊敷地域のコマツナなどの軟弱野菜、吉野地域のヤマハウレンソウ、農産加工品などの試食・販売など
◇日時 8月27日(水)・28日(木)10時~18時 ※28日は17時まで
◇場所 山形屋2号館前イベント広場 【サンサンコールかごしま 099-808-3333】

本市は、豊富な農林水産物に恵まれており、地産地消の取り組みを進めています。そこで今回は、市内各地でとれる旬の野菜や魚と関連イベントなどを紹介します。安全安心で、生産者や漁業者の愛情と栄養たっぷりの旬の食材を食べて、暑い夏を元気に乗り切ろう！

【生産流通課 216-13338】

薩摩美味維新

鹿児島の一美味を食へ歩き・飲み歩き♪

【味のまち鹿児島】
8月1日(金)~31日(日)
【味のまち鹿児島】
観光振興課内 216-13327

夏の美味めぐりの楽しみ方♪