



みんなで学ぶ鹿児島の食

食育レシピ

～郷土料理編～

【健康総務課 216-1492 (FAX216-1242)】

■作り方

- ①大根、ニンジン、ゴボウ、里芋は一口大の乱切りにする。ゴボウは酢水(水1カップに対して酢大さじ1/2)に漬けてあく抜きをする。コンニャクは塩もみ(分量外)し、沸騰した湯にさっと入れて臭みを取り、一口大に切る
- ②生揚げは、沸騰した湯に入れて油抜きした後、2cm大の角切りにする
- ③キヌサヤはスジを取って湯がき、冷水にとる
- ④鍋に地鶏、大根、ニンジン、ゴボウ、里芋を入れ、ひたひたの水で煮て、野菜に火が通ったらコンニャクと生揚げを入れて、あくを取りながら煮る
- ⑤煮えたら、砂糖を入れ少し煮た後、残りの調味料を入れ、さらに煮て味を調える
- ⑥器に盛り、半分に切ったキヌサヤを添える
(1人分の栄養成分：エネルギー311kcal、食塩相当量3.0g)

ひとくちメモ 地鶏は、昔は家の裏庭などで放し飼いされて、来客やお祝いのときに、つぶして食べられてきました。刺身にしたり煮たり、ガラでだしを取ったりと、余すところなく使うことができます。

根菜たっぷり 地鶏の煮付け

■材料(4人分)

地鶏(骨付きぶつ切り)	生揚げ	120g
400g	キヌサヤ(飾り用)	4枚
大根	砂糖	大さじ3弱
250g	みりん	大さじ1
ニンジン	酒	大さじ1
150g	薄口しょうゆ	大さじ4
ゴボウ		
120g		
里芋		
200g		
コンニャク		
80g		



カメラトピックス

camera topics

市政の動きを写真で紹介

1月23日(金)



デザインアワード2014表彰式

今年で2回目となるかごしまデザインアワード。「鹿児島をリデザインする。」をテーマに、429作品の応募があった今回は、最優秀賞に鹿児島市の有山壽彦さん、伊地知裕貴さんの作品「急須一隙間時間に淹れるお茶」を選定しました。

1月26日(月)



地方創生推進本部会議を設置

本市では地方創生に関する施策を全庁的に推進するため、「鹿児島市地方創生推進本部」を設置しました。この日、初めての会議を開催し、本市の置かれた状況や今後の取り組みなどの説明と意見交換を行いました。

1月30日(金)～2月1日(日)



鹿児島市制125周年・新生鹿児島市10周年記念 サンエールフェスタ2015

男女共同参画と生涯学習の共同イベント「サンエールフェスタ2015」を、サンエールかごしまで開催。講演会のほか、ステージ発表やワークショップなどを行い、にぎわいあふれるイベントとなりました。

1月31日(土)～2月4日(水)



消費生活エキスポかごしま

5回目となる今回、「見て、聞いて、体験しよう!～暮らしのヒント～」をテーマに開催。衣食住・安心安全に関するさまざまな体験イベントやスタンプラリーなどが行われ、イベント期間中、親子連れなど多くの来場者でにぎわいました。

2月3日(火)



6人目のふるさと大使をはしのえみ氏に委嘱

本市の魅力をもっとPRしていただく鹿児島市ふるさと大使を、本市出身の女優でタレントのはしのえみ氏に委嘱しました。はしの氏は「鹿児島市は食や温泉など魅力がたくさんあります。鹿児島の良さをPRし、地元にも恩返しをしたいと思います」と意気込みを述べました。

2月16日(月)



平成27年度市・県民税申告受け付けスタート!

この日から平成27年度市・県民税の申告受け付けが始まり、受付場所の1つである市役所本館の講堂にも多くの人が手続きに訪れました。申告は土・日曜日を除く3月16日(月)まで受け付けています。