



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米は洗ってざるにとり、**A**を加えて普通より固めのご飯を炊く。炊けたら桶に移して合わせ酢をふりながら、切るように混ぜ、冷ます
- ②切干大根と干しシイタケは水でもどし、タケノコはあく抜きをする
- ③切干大根は4cmくらいに切り、干しシイタケ、ニンジン、タケノコは千切りにし、**B**の調味料で5分くらい煮る
- ④さつまあげ、かまぼこを薄切りにし、**③**の上ののせて、汁気がなくなるまで煮詰める
- ⑤卵と**C**を溶き混ぜ、錦糸卵をつくる。キヌサヤは沸騰した湯でゆがき、冷水にとり、細く切る
- ⑥**①**に**④**の具を混ぜて皿に盛り、錦糸卵、キヌサヤ、刻みのりを散らす
(1人分の栄養成分：エネルギー424kcal、食塩相当量3.5g)

「すもじ」とは、古い宮中の女房言葉で、「ちらしずし」のことを表します。手に入りやすい旬の食材やさつまあげ、かまぼこを用いるなど、鹿児島では混ぜずしとして親しまれてきました。ひな祭りや春先の祝い事に欠かせない、季節を感じることできる一品です。

ひとくち
×メモ

桃の節句のごちそう さつますもじ

■材料(4人分)

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 米…………… 2カップ(340g) | さつまあげ……………50g |
| 〔水…………… 米の1.1倍〕 | かまぼこ……………50g |
| 〔 A 酒……………大さじ2〕 | キヌサヤ……………適宜 |
| 〔だし昆布……………5cm角〕 | 卵……………1個 |
| 切干大根……………15g | 〔砂糖…………… 小さじ1/2〕 |
| 干しシイタケ……………3枚 | 〔 C 塩…………… 少々〕 |
| ニンジン……………50g | 〔油…………… 少々〕 |
| タケノコ……………70g | 合わせ酢 |
| 〔だし汁…………… 1/2カップ〕 | (酢……………大さじ3) |
| 〔 B 砂糖……………大さじ1〕 | (砂糖……………大さじ2) |
| 〔薄口しょうゆ……………大さじ2〕 | (塩……………小さじ1弱) |
| | 刻みのり……………適宜 |



カメラトピックス

camera topics

市政の動きを写真で紹介

12月14日(日)



暮れの市

市内産の農林水産物のPRや、消費拡大などを目的に暮れの市を開催。市内産農産物の販売のほか、もちつき体験やしめ縄の実演、カンパチ試食、模擬せり、消防音楽隊などによる演奏などが行われ、多くの来場者でにぎわいました。

12月17日(水)



5人目のふるさと大使を大田弘子氏に委嘱

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で経済学者の大田弘子氏に委嘱しました。初の女性大使となった大田氏は「鹿児島のおおらかで明るい空気を一人でも多くの人に味わってほしい」と抱負を述べました。

12月25日(木)



市役所に大しめ縄・門松がお目見え

毎年恒例の大しめ縄と門松が市役所本館正面玄関に設置されました。大しめ縄は長さ20メートル、門松は高さ1.8メートルでいずれも福祉施設での手作り。入所者の皆さんが丁寧に飾りつけ、年明けの5日まで飾られました。

1月9日(金)



桜島火山爆発総合防災訓練

今年で45回目となる桜島火山爆発総合防災訓練を実施しました。桜島溶岩グラウンドを主会場に、消防、警察、自衛隊など141機関、約4500人が参加し、大規模噴火を想定した住民の島外避難や救出・救護など64種目の各種訓練を行いました。

1月11日(日)



消防出初式

新春恒例の消防出初式を開催しました。消防職員・団員約1500人、50台の消防車両などが参加。今回は鹿児島市制125周年・新生鹿児島市10周年を記念し、昭和初期まで使用していた腕用ポンプによる約100年前の消火活動も再現しました。

1月11日(日)



新成人のつどい(成人式)

市民文化ホールで新成人のつどいを開催。約5000人の新成人が会場を訪れ、久しぶりに会った友人たちと近況を語り合っていました。式典後の新成人門出のつどいでは、ステージショーや抽選会が行われ、大いに盛り上がりました。