



みんなで学ぶ鹿児島県の食

# 食育レシピ

～郷土料理編～

【健康総務課 216-1492 (FAX216-1242)】

## ■作り方

- ①ボウルか鍋の上部に合うザルをのせ、さらし木綿を数枚張り、木灰を入れ、湯を灰の上から少しずつ注ぎ、ろ過させて灰汁をとる(灰汁は市販のものもある)
- ②灰汁(4カップ)を2倍に薄め、洗ったもち米を一晩つけてからざるに取り上げて水気を切る
- ③竹の皮は一晩水につけてから、縦に3分の1幅になるように折り、さらに片方を袋状になるように折る。その袋になったところに、②の米1カップをゆるく詰め、口の方を折る。ひも状に裂いた竹の皮で3カ所くらい結ぶ
- ④③のあくまきを大鍋に入れ、水11ℓと残りの灰汁(3カップ)を加え、ふたをして強火で3時間以上煮る。弾力がついてきて、米粒がつやのある琥珀色になったらできあがり ※途中で水気がなくなったら水をつぎ足す
- ⑤食べるときは竹皮をはがし、糸などで2～3cm幅に輪切りにし、きなこ・砂糖・塩を混ぜたものをまぶす

ひとくちメモ

「あくまき」は端午の節句を祝うための鹿児島の伝統菓子です。関ヶ原の戦いのときに薩摩兵児の兵糧であったという説や、農家の田植え期の保存食という説もあります。

端午の節句の伝統菓子 **あくまき**

## ■材料(12本分)

もち米… 9カップ(約1.5kg)	きなこ…………… 50g
灰汁…………… 7カップ	砂糖…………… 50g
(湯…… 9カップ)	塩…………… 少々
(木灰……500g)	
孟宗竹の皮……………13枚	
(うち1枚はひも状に裂く)	



## カメラトピックス

camera topics

市政の動きを写真で紹介

2月21日(土)



## 森市長がトップセールスで桜島大根をPR

兵庫県伊丹市のイオン伊丹昆陽店で森市長が本市の特産品である桜島大根をPRしました。また地元の小学校への贈呈や、薩摩観光維新隊・かごしま親善大使による観光PR、大根の重量当てクイズなどのイベントも行われ、会場は多くの人でにぎわいました。

2月22日(日)


**新生鹿児島市10周年記念  
第35回ランニング桜島大会**

恒例のランニング桜島大会が開催され、ハーフ、10km、5kmの種目が行われました。県内外から約5000人が参加し、ランナーは雄大な桜島の麓で、小雨にもかかわらず思い思いのペースで元気に早春の桜島路を駆け抜けました。

2月22日(日)


**やまが  
松本山雅FC鹿児島トレーニングマッチ**

本市と文化・観光交流協定を締結している長野県松本市をホームタウンとし、本市で春季キャンプを行っている松本山雅FCが鹿児島ユナイテッドFCとトレーニングマッチを開催。合わせて松本市による観光・特産品PRも行われました。

2月23日(月)



## 災害時における協力協定を締結

本市は「エス・パックス(株)」・「日之出紙器工業(株)」の2社と「災害時における食糧等物資の供給協力に関する協定」を締結しました。災害などで長期の避難所生活が必要となったとき、迅速にダンボールベッド(簡易ベッド)などの製品が供給されます。

3月1日(日)



## コミュニティサイクル「かごりん」スタート!

本市の中心市街地で自転車を共同利用するコミュニティサイクル「かごりん」の供用が始まりました。サイクルポートは鹿児島中央駅やドルフィンポートなど市内20カ所に設置されており、気軽にエコなまち巡りを楽しめます。

3月17日(火)



## 災害派遣職員の出発式

東日本大震災による被災自治体(宮城県石巻市・気仙沼市)へ4月から1年間派遣される職員の出発式を行いました。森市長は「鹿児島市の代表として、しっかりと震災復興への対策をとっていただきたい」と激励の言葉を述べました。