



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 酢みその材料を混ぜ合わせる
- ② キビナゴは手で頭を取り、指を中骨に沿って尾の方へ動かしながら身を開き、尾を残して中骨を取り除いたら、塩水(分量外)でさっと洗い、ザルに取る
- ③ キビナゴを器に並べ、別の器に酢みそを入れて添える

(1人分の栄養成分: エネルギー82kcal、食塩相当量1.3g)

Memo キビナゴの手開き



⑦ 頭を背から腹の方に向かってポキッと折り、はらわたも一緒に取る(尾へ向かってスルスルと引いていくと簡単に取れます)。流水でさっと洗う

⑧ 中骨に沿って、親指の爪で上身と骨の間をはがしながら腹を開いていく。下身も同じ要領ではがす



⑨ 尾に近いところで、背骨の部分を指で折り、頭の方へ向かって骨を身からはがすようにひっぱる

月夜にきらめく錦江湾の「波のしずく」
キビナゴの刺し身

■材料(4人分)

| | | | |
|------|------|-------|------|
| キビナゴ | 300g | 酢みそ | |
| | | 白みそ | 大さじ2 |
| | | 酢 | 大さじ2 |
| | | だし汁 | 大さじ2 |
| | | 砂糖 | 大さじ2 |
| | | 練りがらし | 少々 |

ひとくちメモ

傷みやすいキビナゴを刺し身で食べられるのは、漁獲地ならではの食べ方です。骨が細く、そのまま焼いて丸ごとでも食べられるので、カルシウムも取ることができます。



カメラトピックス

camera topics

市政の動きを写真で紹介

4月24日(金)



福岡ソフトバンクホークス「鹿児島デー」

本市の魅力が県外に発信するため、福岡ヤフオク!ドームにて、福岡ソフトバンクホークス「鹿児島デー」を開催しました。森市長は、始球式のほか、薩摩観光維新隊やかごしま親善大使と共にかごしま茶の配布などを行い、本市の観光と特産品をPRしました。

4月30日(木)



鹿児島マラソン実行委員会

来年3月6日(日)に開催される「鹿児島マラソン2016」に向け、鹿児島マラソン実行委員会が設立され、この日、初会合が開かれました。“鹿児島のすべてを感じるマラソン大会～明治維新の街のおもてなし～”の大会コンセプトや、ロゴマークが決定しました。

4月30日(木)



市電最終出庫便の見送り式

大正元年(1912年)に本市に路面電車が登場してから100年余り。交通局舎・電車施設の上荒田町への移転に伴い、高麗町で積み重ねてきた1世紀を超える歴史に幕が下ろされました。この日、約1000人の住民やファンが詰め掛け、市電最終出庫便を見送りました。

5月1日(金)



市立病院移転開院

市立病院が、上荒田町に移転開院しました。同病院は、8階建てで屋上にはドクターヘリが離着陸可能なヘリポートを設けています。加治屋町のこれまでの施設に比べ、敷地面積は約2.8倍、延べ面積は約1.3倍となり、緑と光にあふれる病院に生まれ変わりました。

5月7日(木)



西別館での窓口業務開始

市役所本庁舎別館の耐震補強などのための改修工事に伴い、別館1・2階にあった市民課や国民健康保険課、市民税課などが西別館に移転し、業務を開始しました。鹿児島地方裁判所の隣にある同館は、本館と渡り廊下で接続しています。

5月17日(日)



第18回渋谷・鹿児島おはら祭

東京都渋谷区道玄坂・文化村通りで渋谷・鹿児島おはら祭が開催され、首都圏で本市の観光の情報を発信するとともに、渋谷区との交流を図りました。本市からの参加者を含む65の踊り連・約2500人の踊り手や、多くの観覧者でにぎわいました。