

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大豆は前日に水につけておく
- ②野菜昆布、干しシイタケ、キクラゲは水でもどしておく
- ③油揚げは熱湯をかけ油抜きする
- ④コンニャクは沸騰したお湯に入れてあく抜きをする
- ⑤シイタケ・油揚げ・カボチャ・ナス・ニンジン・コンニャクは1cm角に、ゴボウはささがき、野菜昆布は千切り、キクラゲは細く切っておく
- ⑥鍋にだし汁を入れ、大豆と野菜昆布を煮る
- ⑦大豆と野菜昆布が軟らかくなったら、残りの材料を加える
- ⑧すべての材料が煮えたら、みそで味を調える

(1人分の栄養成分：エネルギー115kcal、食塩相当量1.4g)

ひとくちメモ

鹿児島では、古くから盆料理として、落花生豆腐・ガネ・煮しめ・団子・かいのこ汁・そうめん汁などがあり、8月13日～15日には心を込めて作られた料理が小さな塗り膳に盛られ、精霊(おせろさあ)にお供えされます。先祖を供養する心は、今でも盆料理とともに引き継がれています。



具だくさんの

かいのこ汁

■材料(4人分)

大豆(乾燥).....40g	ゴボウ.....40g
野菜昆布.....10cm	カボチャ.....60g
干しシイタケ.....6g	ナス.....20g
キクラゲ.....5g	ニンジン.....20g
油揚げ.....15g	みそ.....45g
コンニャク.....80g	だし汁(水).....3カップ



カメラトピックス

camera topics

市政の動きを写真で紹介

6月16日(火)



コアラの赤ちゃんが順調に成長

昨年11月、平川動物公園で約3年ぶりに誕生したコアラの赤ちゃんが、この日、母親ココロの袋から出てきました(体長20cm、体重200g程度)。コアラの親子は屋内展示場で見ることができますが、赤ちゃんは袋の中において姿を見られないこともあります。

6月17日(水)



「人間之碑」への献花

本市が太平洋戦争中に受けた中で、最大の被害となったのが昭和20年6月17日の空襲でした。多くの犠牲者の魂を鎮め、戦争の悲惨さと平和の尊さをあらためて認識する機会とするため、太平洋戦争民間犠牲者慰霊碑「人間之碑」への献花を行いました。

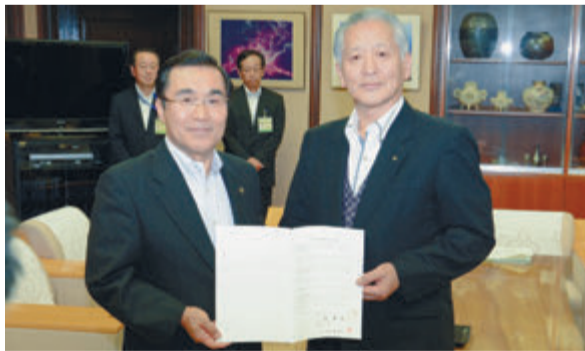
6月25日(木)



赤崎勇氏への市民栄誉賞授賞式

本県出身者として初めてノーベル物理学賞を受賞された赤崎勇氏(名城大学特別栄誉教授)に、市民栄誉賞を授与しました。授賞式後には、赤崎氏の母校である大龍小学校児童との交流会を行い、校歌斉唱や児童によるお祝いの言葉などがありました。

6月30日(火)



空家対策事業の推進に関する覚書締結式

本市は、鹿児島銀行と提携協力するにあたり、空家対策事業の推進に関する覚書を締結しました。森市長は、「地方創生の一環として、空家対策への取り組みがより一層推進されることを期待しています」と感謝の言葉を述べました。

7月6日(月)



世界文化遺産登録記念セレモニー

本市の3つの構成資産を含む「明治日本の産業革命遺産」が世界文化遺産に登録されたことを記念して、セレモニーを開催しました。構成資産のある3つの地元町内会の会長などが出席し、本庁本館正面玄関の記念看板の除幕を行いました。

7月10日(金)



磯海水浴場海開き式

磯海水浴場で、毎年恒例の海開き式を開催しました。水上安全法のデモンストレーションの後、大龍小学校と清水小学校の児童による泳ぎ初めなどが行われました。生見、西道、レインボービーチも含め、本市の海水浴場の開設期間は8月31日までとなっています。