



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 サツマイモ、ニンジン、ゴボウは皮をむき、それぞれ太めの千切りにする
- ② サツマイモは水にさらし、ゴボウは酢水につけておく
- ③ ショウガは千切りにする
- ④ 木綿豆腐はふきんに包み、水切りしておく
- ⑤ 材料(サツマイモ、ニンジン、ゴボウ、ショウガ、木綿豆腐)にそば粉、小麦粉、卵、調味料を混ぜ、形づくりながら油で揚げる

※お好みでそば粉と小麦粉の分量を調整してください

(1人分の栄養成分：エネルギー185kcal、食塩相当量0.5g)

おつまみにもおやつにも

ガネ

■材料(4人分)

サツマイモ……………	70g	卵……………	1/2個	
ニンジン……………	35g	[砂糖……………	小さじ2
ゴボウ……………	35g		酒……………	小さじ1/2
ショウガ(お好みで)……	10g		塩……………	小さじ1/6
木綿豆腐……………	60g		薄口しょうゆ……	小さじ1
そば粉……………	35g	揚げ油……………	適量	
小麦粉……………	15g	※野菜は皮をむく前の分量		



ひとくちメモ

揚げた形が「カニ」(鹿児島弁でガネ)に似ていることから名付けられました。

サツマイモを使い、手軽に作ることができます。



カメラトピックス

camera topics

市政の動きを写真で紹介



7月24日(金)～26日(日)



2015鹿児島市物産と観光キャンペーンin札幌

本市と観光・文化交流協定を締結している札幌市で、「2015鹿児島市物産と観光キャンペーンin札幌」を開催しました。25日には、森市長がトップセールスを行い、多くの来店者でにぎわう中、本市の特産品や観光をPRしました。

7月25日(土)



2015桜島火の島祭り

桜島多目的広場で開催された同祭りでは、約3万7000人の来場者が桜島火の島太鼓の演奏や約6000発の花火などを堪能しました。また、火山との共生をテーマに、火山灰を楽しもうという、桜島・錦江湾ジオパークイベント「灰フェス！」も同時開催されました。

8月1日(土)～11日(火)



ナポリ市との姉妹都市盟約55周年記念訪問

イタリア・ナポリ市との姉妹都市盟約55周年を記念し、森市長を団長とする記念訪問団が、ナポリ市を訪問しました。ナポリ市長への表敬訪問や今後の交流に関する協議書への署名などを行い、両市の交流をさらに深めました。

8月2日(日)



クリーンシティかごしま2015

8月の第一日曜日は、「みんなのまちは、みんなできれいに!」を合言葉に、市民や事業者などの自主的な清掃活動を通して「市民総参加による美しいまちづくり」を推進するための市民一斉清掃日です。今年のアスレチック地区周辺の清掃活動には、約900人が参加しました。

8月7日(金)



かごしま創志塾

郷土の未来を担う志の高い中学・高校生同士が出会い、さまざまな体験を通して世界で活躍できる人材を育成することを目的に、今年から始まった「かごしま創志塾」。第1ステージ(8月2日～9日)のこの日は、市内のホテルで、世界標準のテーブルマナーを学びました。

8月15日(土)



第二次世界大戦戦亡者慰霊祭

終戦から70年を迎えたこの日、城山公園内の探勝園で、第二次世界大戦戦亡者慰霊祭が厳かに開催されました。遺族をはじめ関係者などが参列し、戦亡者に対し、森市長や児童代表などから慰霊のことがさげられた後、献花が行われました。