



みんなで学ぶ鹿児島の食

新編スタート!



食育レシピ

～地産地消編～

【健康総務課 216-1492(FAX216-1242)】

大好評の食育レシピ。今回から“地産地消編”が始まります。太陽の恵みをたっぷり浴びて育った鹿児島産の野菜はビタミン、ミネラルが豊富で全国的に誇れるものばかりです。旬の食材をぜひ食卓で味わってみませんか。

■作り方

- ①大根は皮をむいて厚さ2～3cmの輪切りにし、下ゆでする
- ②フライパンに油をひき、鶏手羽を焼きつける
- ③鍋にだし汁と大根を入れ、軟らかくなるまで4～5分煮る
- ④③の鍋に②を加え、アクをとる
- ⑤Aとスライスしたショウガを入れ、落としづたをして20分ほど煮る
- ⑥大根に味がしみ込んだら出来上がり

(1人分の栄養成分：エネルギー255kcal、食塩相当量2.9g)

寒い冬にほっこりぽかぽか

とりてば
大根と鶏手羽の煮物

■材料(4人分)

大根… 2/3本(600～700g)	砂糖……………大さじ3
鶏手羽……………8本	しょうゆ…………大さじ5
だし汁……………600cc	酒……………大さじ4
	みりん……………大さじ2
〈つけあわせ〉	ショウガ…………15g
ゆでインゲン……………適量	油……………大さじ1

ひとくち
メモ

大 根

根には多種類の酵素が、葉にはビタミンや食物繊維が豊富です。桜島大根(旬の時期：1月～2月)でもおいしくいただけます。

- 旬の時期 11月～3月
- 主な産地 喜入地域
- 保存方法 葉と根を切り離してそれぞれ軽く湿らせた新聞紙で包み、ポリ袋へ入れ冷蔵庫の野菜室へ。



カメラトピックス

camera topics

市政の動きを写真で紹介

11月12日(木)～15日(日)



マイアミ市の訪問団来鹿

本市との姉妹都市盟約25周年を記念し、アメリカ・マイアミ市のトーマス・レガラド市長をはじめとする訪問団が来鹿しました。14日(土)にはグリーンファームで、森市長らと日米友好の木であるハナミズキの記念植樹を行うなど、両市のさらなる友好親善を深めました。

11月16日(月)、12月2日(水)



稲盛和夫氏に市民栄誉賞

稲盛和夫氏(京セラ名誉会長)は本市の国際交流の進展に大きく寄与され、青少年の育成や市民福祉の向上など市勢発展に多大な貢献をされていることから、11月16日に市民栄誉賞を授与しました。12月2日には森市長が同氏を訪問し、副賞を渡しました(写真)。

11月23日(祝)



上柿元シェフも登場！食育フェスタ

鹿児島女子短期大学で「かごしま食育フェスタ2015～「食」でつながろう、元気なかごしま!～」を初めて開催。本市出身の上柿元 勝氏(カミーユ オーナーシェフ)の基調講演・料理教室のほか、各種体験・販売、学校給食展、魚の解体ショーなど盛りだくさんで、食育への理解が深まった一日となりました。

12月1日(火)



冬の風物詩、イルミネーション始まる

みなと大通り公園やマイアミ通りなどで、毎年恒例の冬のイルミネーションが始まりました。1月末まで鮮やかに鹿児島の夜を彩ります。また、100万球のLEDを使った「天文館ミリオネーション2016」も天文館公園を中心に新たに行います。※詳しくは5面をご覧ください

12月5日(土)・6日(日)



鹿児島初の水素自動車も展示 ITフェスタ

ICTを身近に感じられるイベント「かごしまITフェスタ2015」を鹿児島アリーナで開催しました。水素で走る近未来車MIRAIの展示のほか、ペッパーに会おう!、セグウェイ試乗体験など盛りだくさんの内容で、子どもから高齢者まで多くの来場者でにぎわいました。

12月6日(日)



雨の中、桜島を元気に疾走!

今回初めての12月開催となったランニング桜島大会。あいにくの雨でしたが、5km、10km、ハーフマラソンの3コースに全国から約2300人が参加し、元気に桜島路を駆け抜けました。なお、3月には鹿児島マラソンが初開催されます。