



みんなで学ぶ鹿児島の食



食育レシピ

～地産地消編～

【健康総務課 216-1492(FAX216-1242)】

■作り方

- ①タケノコは、ゆでたものを食べやすい大きさに薄切りし、生ワカメは熱湯にさっとくぐらせ食べやすい大きさに切る
 - ②Aを合わせ、①とあえる
 - ③器に盛り付け、お好みでサンショウの葉を添える
- (1人分の栄養成分：エネルギー35kcal、食塩相当量0.9g)

ポイント

タケノコは先端から2/3ほどの柔らかい部位を使うとおいしくできます！

ご飯にもお酒にも合う、簡単スピードメニュー

タケノコとワカメの酢みそあえ

■材料(4人分)

タケノコ…………… 150g
 生ワカメ……………80g
 砂糖……………大さじ1
 酢……………大さじ1
 A みそ…大さじ1、小さじ1
 だし汁……………30cc
 サンショウの葉……………4枚

ひとくち
メモ

タケノコ ●旬の時期 3月～4月 ●主な産地 郡山地域

●タケノコ(孟宗竹)のあく抜き方法

①外側の皮を2～3枚むいてから、先を斜めに切り落とし、皮に縦に1本切れ目を入れる

②たっぷりの水に鍋の水が濁る程度の米ぬか(1～2カップくらい)と赤唐辛子を丸ごと1～2本入れ、皮ごと煮る

③竹串がスッと刺さるくらい軟らかくなったら、ゆで汁に漬けたまま冷やす

④完全に冷ましてからゆで汁を捨て、皮をむき水洗いする

⑤④を新しい水にさらし冷蔵庫で保存する(時々水を替えながら早めに使い切りましょう)

◆ポイント…米ぬかが無いときは、米のとぎ汁でもよい



カメラトピックス

camera topics

市政の動きを写真で紹介

1月21日(木)



21世紀の薩長同盟

慶応2(1866)年1月21日の薩長同盟の締結からちょうど150年を記念し、この日、山口県萩市と友好交流に関する盟約を結びました。野村萩市長と固い握手を交わした森市長は「これから交流、連携を深めることでお互いの魅力を発信したい」とあいさつしました。

1月24日(日)・25日(月)



鹿児島で10cm超の積雪

この冬一番の寒気が流れ込み、鹿児島県内が雪で大荒れの天気となりました。翌朝、一面銀世界となった市内中心部では、普段見られない風景を楽しむ子どもや徒歩で通勤・通学する市民の姿も見られました。

1月29日(金)



セーフコミュニティ国際認証取得！

本市では、約3年にわたり世界保健機関(WHO)が推奨するセーフコミュニティの取り組みを進めてきました。このたび、国際認証を取得。この日、認証式典を開催し、合意書への署名などを行いました。
※詳しくは4面をご覧ください

1月31日(日)



“カンナ”よろしくね！

かごしま水族館で昨年10月に生まれたハンドウイルカの赤ちゃんの名前が“カンナ”(市立中山小学校3年生永田陽花さんほか24人が応募)に決まり、その命名式がありました。

現在、母親イルカをまねて小さくジャンプするなど、元気に育っています。

2月2日(火)



鹿児島純心女子短期大学と「包括連携協定」締結

本市と鹿児島純心女子短期大学は、幅広い分野で相互に協力し、地域社会の発展に寄与することを目的に、包括連携に関する協定を締結しました。締結に当たり、平山学長は「包括連携に全学的体制で取り組んでまいりたい」と今後の意気込みを述べられました。

2月3日(水)・6日(土)・10日(水)



鹿児島で熱戦！ Jリーグ

Jリーグの4チームが鹿児島県立鴨池陸上競技場で総当たり試合を行う“Jリーグ・スカパー！ニューイヤーカップ(鹿児島ラウンド)”。今年からJ3に参入する鹿児島ユナイテッドFCもジュビロ磐田など強豪チームを相手に熱戦を繰り広げました。