



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

- 鍋に卵がつかくらいのお湯を沸かし、鍋を火から下ろす。その中にお玉を使ってそっと卵を入れてふたをし、そのまま15分間置いて温泉卵を作る(卵の個数や鍋の大きさによって時間を調節してください)
- 三つ葉は軽くゆでて、結び三つ葉にする
- 鍋にだし汁を入れて火にかけ、Aを加えて味をととのえる
- お茶を準備し、③に混ぜたら火を止める
- 器に温泉卵をそっと割り入れ、④を張り、②を飾る

(1人分の栄養成分：エネルギー101kcal、食塩相当量1.1g)

口のなかでふんわり お茶の香りたつ、上品な一品

## お茶だし温泉卵

■材料(4人分)

- 卵(温泉卵)..... 4個
- 三つ葉..... 10g
- だし汁..... 150cc
- 酒..... 大さじ1
- みりん..... 大さじ1
- A 薄口しょうゆ..... 大さじ1
- 砂糖..... 小さじ2
- 塩..... 少々
- お茶..... 150cc (茶葉10g)

ひとくちメモ

●お茶

お茶「緑茶」は、渋味成分であるカテキンやうま味成分であるテアニンなどを含みます。春から初夏にかけて出回る一番茶はうま味や香り成分に優れ、夏以降に摘み取られる葉にはカテキンがより多く含まれています。

- 旬の時期 4月中旬～5月上旬(一番茶)
- 主な産地 松元地域
- 保存方法 湿気・熱・光を防ぐ、気密性の高い容器で涼しい場所に保存。特に冷蔵庫に保存する場合は、においを吸収してしまうので密封しましょう



# カメラトピックス

camera topics

市政の動きを写真で紹介

2月17日(水)



### 5年ぶりの優勝 歓喜の胴上げ

毎年恒例の県下一周市郡対抗駅伝競走大会で、鹿児島チームが5年ぶりに優勝しました。1月の地区対抗女子駅伝も2年ぶりに優勝し、初の男女ダブル優勝となりました。

2月19日(金)



### 感謝状を赤崎勇氏に贈呈

平成26年12月にノーベル物理学賞を受賞された赤崎勇氏(名城大学終身教授・特別荣誉教授)が、本市の文学振興基金に100万円を寄付されたことを受け、同氏に感謝状を贈呈しました。

2月20日(土)



### 一度来やったもんせ 関西でフェア開催

兵庫県伊丹市のイオン伊丹昆陽店で開催された「鹿児島うまいもんフェア」。森市長が桜島大根など鹿児島の特産品をPRしたほか、クイズ大会などで会場は盛り上がりました。

2月24日(水)



### 祝 入館者300万人達成

平成10年に開館したかごしま近代文学館・かごしまメルヘン館。この日、入館者300万人目となった江田百花ちゃん(1歳)に花束と記念証・記念品を贈呈しました。

3月3日(木)



### 「かごりん」がもっとエコに

運用開始1周年を迎えたコミュニティサイクル「かごりん」。自転車の再配置車両として、日産自動車(株)から電気自動車の無償貸与を受けることになり、貸与式が行われました。

3月13日(日)



### 4400人超が熱い声援 J3開幕戦

鹿児島ユナイテッドFCが、初めてJ3の舞台に立ちました。歴史的なリーグ開幕戦は、県立鴨池陸上競技場にカタール富山を迎え、熱戦を繰り広げました。