

カメラトピックス

camera topics
市政の動きを写真で紹介

11月15日(月)



かごしまSDGsパートナーシップ推進会議
市のパートナー企業などから約100人が参加。セミナーや取り組み事例の紹介、情報交換などを行い、理解を深めました。

11月19日(金)



県市意見交換会
新型コロナ対策やまちづくりなど、引き続き、県と市が共通認識を持ちながら、連携・協力していくことを確認しました。

11月20日(土)



第52回桜島火山爆発総合防災訓練
住民や関係機関が、避難や搬送など有事の動きを確認。各戸に掲げる「避難完了板」を新たに活用し、迅速な避難確認につなげます。

12月1日(水)



ICT(情報通信技術)企業との意見交換会
本市におけるICT産業のさらなる振興や企業立地の推進のため、下鶴市長がICT関連の立地企業の皆さんと意見交換を行いました。

12月5日(日)



ランニング桜島を2年ぶりに開催
澄み渡った青空の下、約2100人が溶岩路を駆け抜け、沿道やゴールでは地元ボランティアらが力走をねぎらいました。

12月14日(火)



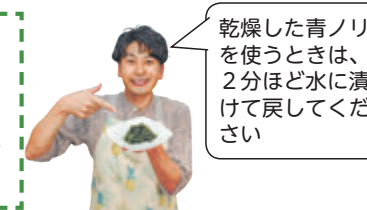
スポーツ庁から優良自治体として表彰
企業版ふるさと納税を活用した鹿児島ユナイテッドFCトレーニング施設の整備支援や、地域活性化の取り組みが評価されました。

パイナップルつばさの 食育クッキング

～誰でも作れる簡単レシピ クッキングでリフレッシュ！～



- 材料(4人分)
- ダイコン……………1/4本
 - ニンジン……………1/2本
 - ブナシメジ……………1パック
 - 鶏肉……………200g
 - 厚揚げ……………1枚
 - 「水……………600ml
 - ①A 顆粒和風だし……………小さじ1
 - 麦みそ……………大さじ2
 - 青ノリ……………大さじ4
 - 油……………適量



Instagramでも
レシピ公開中

鹿児島住みます芸人
パイナップルつばさ さん

わがまちの食材 青ノリ

喜入地域で生産されています。独特の香りと色鮮やかな緑色が特徴で、骨格を作る大切な栄養素であるカルシウムも多く含まれています。

磯の香りが食欲をそそる
青ノリのさつま汁

■作り方 【保健政策課 ☎803-6861 FAX803-7026】

- ① ダイコンとニンジンの皮をむいて、いちょう切りにし、ブナシメジは石突きを取って手でほぐす
- ② 鶏肉を1口大に切る
- ③ 厚揚げは1cm幅の短冊切りにする
- ④ 鍋に油を引いて中火で熱して②を入れ、焼き色がついたら①を入れて全体に油がなじむよう混ぜながら焼く
- ⑤ ④に③とAを入れ、弱火で具材が軟らかくなるまで煮て、麦みそを入れる
- ⑥ ⑤を器に盛り付け、水洗いした青ノリを上から載せる

(1人分の栄養成分：エネルギー240kcal、食塩相当量1.5g)



奄美の食と文化

世界に誇れる「奄美の食」を育んだ伝承レシピ、現代風にアレンジしたレシピをまとめた一冊



長寿と健康の
秘けつは
食にあり!

掲載レシピ(一例)

- ☐ 鶏飯リゾット
- ☐ ニラといりこの油豆腐
- ☐ 葉ニンニクとモツの煮込み
- ☐ 黒豚肉のソー(きび酢風味)
- ☐ カツオのカルパッチョ
- ☐ キビナゴのマリネ
- ☐ モズク鍋
- ☐ 島ラッキョウの天ぷら
- ☐ コサンダケと野菜の煮物
- ☐ スモモ酒

久留ひろみ・ホライゾン編集室 共著 B5判 186ページ 1,980円

おばあちゃんの
知恵袋 特別編

かごしまの味

広告

おうちご飯をもっと楽しく
作ろう! 食べよう! 郷土料理



定番のねったばや豚骨、つけ揚げなどの郷土料理はもちろ、基本のおせち料理まで。これ一冊で大丈夫。



掲載レシピ(一例)

- ☐ タケノコ炒り飯
- ☐ さつまずもじ
- ☐ 鯛の血蒸し
- ☐ サバの昆布巻き
- ☐ 牛肉のたたき
- ☐ 黒豚のレンジ煮豚
- ☐ 鶏刺しと新玉ネギのサラダ
- ☐ ツワとタケノコの煮染め
- ☐ ソラメと菜の花のサラダ
- ☐ からいもんねったば

南日本新聞社 編 B5判 96ページ 1,320円

南日本新聞開発センター

〒892-0816 鹿児島市山下町9-23
TEL.(099)225-6854 FAX.(099)227-2410

URL <http://www.373kc.jp/>
E-mail books@373kc.jp

※価格は税込み

お求めは県内の主な書店・南日本新聞販売所へ