

鹿児島県の旬を堪能する



地産地消 レシピ

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も誇れるものばかり。旬の食材を食卓で活用しましょう。

地産地消レシピ

タケノコを使ったレシピ

地産地消 春

南国鹿児島、春の味覚を一足先にいただきます！

黄色がかっているものが新鮮。
緑色のものはあくが強い

切り口の断面が白いのが良い



独特の食感が癖になる春の味覚

タケノコ

カリウム、マンガンなどのミネラルが豊富。さらに食物繊維も多く含まれます。

●旬 11月上旬～4月

●主な産地 郡山地域

●保存方法

「えぐみ」は一晩で増えるので、すぐにゆでてアク抜きを。その後は水に漬けた状態で冷蔵庫に保存。1週間ほどで使い切りましょう。

目安
10分

ご飯にもお酒にも合う、簡単スピードメニュー

たけのことわかめの酢みそ和え



材料 (4人分)

タケノコ…………… 200g
生わかめ…………… 100g
A 砂糖…………… 大さじ1 1/3
酢…………… 大さじ1
みそ…………… 40g
だし汁…………… 30cc
サンショウの葉…… 4枚

ポイント

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

食育MEMO



ビワ

旬：4月中旬～5月中旬
主な産地：桜島・谷山地域

甘酸っぱくて軟らかいオレンジ色の果肉は、カロテンを豊富に含みます。葉はクエン酸、リンゴ酸、タンニンなどの成分を含み、昔からせき止めなどの薬としても利用されています。

【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、生わかめは熱湯にさっとくぐらせ食べやすい大きさに切る。
- 2 Aを合わせ①をあえる。
- 3 器に盛り付け、サンショウの葉を添える（サンショウの葉がない場合は添えなくてもよい）。