

みんなで学ぶ鹿児島県の食

Let's 食育

伝えたい春夏秋冬 鹿児島県の郷土料理
子育て世帯応援メニュー 3日間レシピ
料理の基本 / 鹿児島県の食材



鹿児島市

みんなで楽しく作ろう！おいしく食べよう！「Let's 食育」

健全な心や体をつちかい、豊かな人間性を育む「食育」は、こどもからお年寄りまであらゆる世代に必要なものです。

今回発行しました「Let's 食育」は、温暖な鹿児島島の食の恵みを先人達が工夫して伝えてきた四季折々の郷土料理をはじめ、一日に必要な食品品目をバランスよく、しかも簡単に調理できる子育て世帯の3日分レシピ、料理に関する基礎知識、鹿児島島の特産品に関する情報などをわかりやすく一冊の本としてまとめました。

料理の得意な方もそうでない方も、お父さんも、お子さんも、このレシピ集をきっかけにいろいろなメニュー作りに挑戦し、家族のみなさんで楽しい食卓を囲んでみませんか。



みんなで学ぶ鹿児島島の食 Let's 食育

発行日／平成23年3月
発行所／鹿児島市健康福祉総務課
〒892-8677鹿児島市山下町11番1号
☎099・216・1492
企画製作／南日本リビング新聞社
今村学園ライセンスアカデミー
新中須貴子・林ひふみ・赤崎陽子
鮫島道子・中ノ上千春・上坪由里子
寺師和宏・宮田翔子

※本誌掲載の記事・写真・イラスト等の無断転載を禁じます。

この本の料理表記について

●計量の単位は、大さじ1は15ml、小さじ1は5ml、1カップは200ml、1cc=1mlです。

●電子レンジの加熱時間は600wのものを基準にしています。500wのものは1.2倍を目安に加熱してください。また、機種によって多少異なる場合があります。

※本誌に掲載されている情報は平成23年2月現在のものです。その後の内容に変更が生じる場合もありますのでご注意ください。

参考文献

「私の鹿児島料理」今村知子 柴田書店
「さつまの味めぐり」鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会／編
「かごしまの味」南日本新聞社／編 春苑堂書店
「日本の食生活全集46 聞き書 鹿児島島の食事」社団法人 農山漁村文化協会
「調理師養成教育全書 必修編 調理理論」社団法人 調理師養成施設協会

もくじ

かごしま郷土料理

春 -----4

酒ずし
地鶏の煮付け
カツオのたたき
ツツとタケノコの煮しめ
さつますもじ
あくまき

夏 -----7

落花生（だっきしょ）豆腐
かいのこ汁
キピナゴの刺し身
ニガウリの生節和え
ヘチマそうめん
オクラのごま和え

秋 -----10

鶏飯
ガネ
ハンダマと落花生のよごし
つけあげ(さつま揚げ)
ふくれ菓子

冬 -----13

さつま雑煮
キンカン漬け
豚骨
からいもんねったぼ
しゅんかん

3日間レシピ

[1日目] 時間ゆっくりメニュー

朝 ----- 16
クリスピーピザトースト
豆乳スープ
バナナ、キウイ
黒糖きなこ牛乳
昼 ----- 18
青じそとじゃこの混ぜごはん
豚肉のしょうが焼
ひじきの卵焼き
温野菜
カラフルピクルス
夜 ----- 20
白身魚のワイン蒸し
サツマイモサラダ
ミネストローネ

[2日目] しっかりヘルシー メニュー

朝 ----- 22
実だくさんみそ汁
アボカド納豆
キャベツとしらすのごま酢漬け
リンゴヨーグルト
昼 ----- 23
3色ごはん
ホタテとピーマンのカレー風味
ちくわとコーンのマヨネーズ和え
ミニトマト・レタス・オレンジ
夜 ----- 24
鶏ミンチ鍋

[3日目] 忙しい日のパパッと メニュー

朝 ----- 25
洋風おじや
ジャガイモ入りスクランブルエッグ
プルーン・ミニトマト・レタス
昼 ----- 26
油淋鶏（クーリンチー）
ナスの中華風煮物
ひじきスープ
グレープフルーツ
夜 ----- 27
えびときのこの炒り豆腐
小松菜とニンジンのごま和え
和風カボチャスープ

おやつ ----- 28

春菊みたらし団子
ベジタブルパンケーキ
・ニンジンケーキ
・サラダケーキ
・カボチャケーキ
サツマイモとチョコの蒸しパン

特集

料理の基本 ----- 30
島でこんを取穫体験！ ----- 31
食べよう！知ろう！地産地消！
農産物直売所案内 ----- 32

MEMO

キピナゴの手開き ----- 8
知っておきたい 食材の下処理 ----- 8
ごはんを食べよう！～ごはん一杯にこんなに栄養が！～
----- 9
錦糸卵の作り方 ----- 10
知っておきたい 食品の保存方法 ----- 15
朝ごはんしっかり食べていますか？ ----- 17
お弁当箱活用術「お弁当の作り方」 ----- 19
こどもの好き嫌い ----- 21
お弁当もバランスよく ----- 23
子どもの食事 ----- 24
おやつのはてな？ ----- 28