



みんなで学ぶ鹿児島県の食

食育レシピ

～郷土料理編～

【健康総務課 216-1492 (FAX216-1242)】

■作り方

- ① (タケノコの下処理) 沸騰したたっぷりの湯に、米ぬかと赤唐辛子、皮を1～2枚残したタケノコを入れて、串がすっと通るくらいまでゆでる
- ② (ツワの下処理) 沸騰したお湯にツワを入れる。再沸騰してから1分ほど下ゆでし、皮をむいたあと、水にさらしてあくを抜く
- ③②のツワを5cmの長さに切り、あく抜きしたタケノコは薄切りにする
- ④生揚げは沸騰した湯に入れ油抜きしたあと、3cm幅に切る
- ⑤シイタケはそぎ切りにする
- ⑥鍋に出し汁を入れ、③のツワとタケノコ、④の生揚げ、⑤のシイタケ、砂糖を入れ、材料がほぼ柔らかくなったら、しょうゆとみりんを加え、弱火で10～15分くらい煮る
(1人分の栄養成分：エネルギー105kcal、食塩相当量2.0g)

ひとくちメモ ツワ(ツワブキ)やタケノコは、鹿児島では身近な山の幸です。タケノコは、「孟宗竹」が冬場から出回り、初夏のころには「こさん竹」、「大名竹」も出回ります。

郷土料理でおふくろの味

ツワとタケノコの煮しめ

■材料(4人分)

ツワ(下処理したもの)	出し汁……………2カップ
……………120g	砂糖……………大さじ1
タケノコ(下処理したもの)	濃口しょうゆ……………大さじ1
……………100g	薄口しょうゆ……………大さじ1½
生揚げ……………150g	みりん……………大さじ1
シイタケ……………4枚	



カメラトピックス

camera topics

市政の動きを写真で紹介

3月20日(金)



都市農村交流センターお茶の里オープン

春山町にオープンした「都市農村交流センターお茶の里」。本館内には、地元の特産物を販売する農産物直売所や、地域の食材を生かした料理をバイキングスタイルで提供するレストランなどがあり、気軽にグリーン・ツーリズムを楽しむことができます。

3月24日(火)



市役所本庁舎西別館完成

市役所本庁舎の西別館が完成しました。同館は、地下1階、地上4階建てで、本館と渡り廊下で接続しています。同館には、市議会が移転したほか、今後別館改修工事に伴い、市民課などが仮移転します。(詳しくは、5面をご覧ください。)

3月24日(火)～27日(金)



オーストラリア・パース市親善訪問団来訪

昨年のパース市への姉妹都市盟約40周年記念訪問に対する答礼として、リサ・スカフィディパース市長を団長とする訪問団が来鹿しました。市電姉妹都市号「パース・マイアミ号」リニューアル出発式や平川動物公園での記念植樹式などを行い、両市のさらなる交流を深めました。

3月26日(木)



船舶事業80周年記念・第二桜島丸竣工式典

桜島フェリーの新船「第二桜島丸(愛称：サクラフェアリー)」が鹿児島港に入港し、船上で竣工式典を行いました。バリアフリーや環境に配慮した同船は、コンベンション機能も持ち、各種会議や結婚式などにも利用することができます。

4月3日(金)



選挙コンシェルジュ鹿児島を委嘱

4月12日の県議会議員選挙で啓発活動を行う大学生14人を、選挙コンシェルジュ鹿児島に委嘱しました。委嘱された学生は、街頭宣伝や啓発映像の制作を行うなど、若い世代の投票率向上のため精力的に活動しました。

4月15日(水)



鹿児島市地方創生講演会

人口減少に対する危機感の共有や、本市の地方創生総合戦略策定に向けた施策の検討に生かすため、増田寛也氏(日本創成会議座長、元総務大臣)を講師に迎え、人口減少克服や地方創生をテーマとした講演会を開催しました。約550人の聴講者は熱心に講演に聞き入っていました。