

# レッツ Let's 食育



## 鹿児島市は食育を推進しています！

### 鹿児島の「食」を味わおう

「かごしま市食育推進計画」(平成21年度～平成25年度)では、目標の1つに『鹿児島の「食」を味わおう』を掲げ、鹿児島で生産された農林水産物を地元で消費する地産地消を推進しています。

地産地消を進めることは、地域農業などの生産振興につながり、食料自給率の向上に寄与し、また、フードマイレージの改善にも有効です。

※フードマイレージとは、「食料の重量」と「輸送距離」を掛けたものです。

フードマイレージが大きいほど輸送燃料を多く使うことから、食料の消費が環境に対して大きな負荷を与えていることとなります。国産の食材を利用することや地産地消に取り組むことで、輸送距離を抑え、食料の生産地から消費地までの輸送燃料が減り、環境への負荷が軽減されると考えられます

## 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。

### 夏野菜のみそ炒め

材料(4人分)

ニガウリ……250g	A	砂糖……大さじ1½
ナス……280g		濃口しょうゆ
ピーマン……60g		……大さじ1½
ニンジン……50g		みそ……大さじ2
ニンニク……20g		
ショウガ……20g		
油……大さじ1		

**アレンジ** 豚肉や鶏肉を入れても  
おいしいですよ。

【作り方】

- 1 ニガウリは縦半分に切り、種を取って5mm厚さ位に切り熱湯を通し、冷水に取る。
- 2 ナスはヘタを切り取って縦半分に切り1cm厚さの斜め切りにし水にさらす。
- 3 ピーマンは種を取り、縦6つに切る。
- 4 ニンジンは皮をむき、縦半分に切り5mm厚さの斜め切りにする。
- 5 ニンニクとショウガは皮をむき薄くスライスする。
- 6 鍋に油を熱し、ニンニク、ショウガ、ニンジン、ナスを炒め、軟らかくなったらニガウリ、ピーマンを加えAで調理する。



### ニガウリ

加熱しても壊れにくい  
ビタミンCを豊富に含み、  
独特の苦味成分には食欲を高め、  
夏バテを防ぐ効果があります。

