

# 鹿児島県の郷土料理や伝統食を何種類作ることができますか

鹿児島県の郷土料理や伝統食を1種類でも作ることのできる人(市民)の割合は、18歳以上で73.3%となっています。(平成25年度食育に関する市民意識調査結果より)  
平成20年度の結果(78.9%)と比較すると割合が減少しています。

「第二次かごしま市食育推進計画」では、鹿児島県の郷土料理・伝統食を1種類でも作ることのできる人(市民)の割合が平成30年度までに85%になるよう目指しています。  
郷土料理を作ってみませんか？



## さつまの古くからの祝い膳 しゅんかん



### 材料(4人分)

- 豚三枚肉 …… 300g
- ゴボウ …… 100g
- 大根 …… 400g
- ニンジン …… 200g
- タケノコ …… 150g
- 油揚げ …… 2枚
- 干しシイタケ …… 4枚
- 野菜昆布 …… 1本
- だし汁 …… 5カップ
- 地酒 …… 大さじ4
- 薄口しょうゆ …… 大さじ4

### ■歴史

昔、貴重であった筍をおもてなし料理、お祝い料理とした煮しめ料理です。  
鹿児島県の「煮しめ」は、冠婚葬祭にかかせない郷土料理ですが、特に「しゅんかん」は、ひとつひとつの食材を生かし、丁寧に面取りするなど、お客さまへの心配りが感じられます。  
また、根菜と一緒に使われた「猪の肉」「豚の肉」は遠い昔、最高のおもてなしであったと思われま

### ■ポイント

下ゆで…調理にかかる前に材料を一度ゆでてアクや余分な脂を抜いたり、味をしみこませやすくすること。

### ■作り方

- ①豚肉は塊のまま、塩大さじ1(分量外)を全体にまぶし、30分くらいおく。
- ②沸騰したお湯の中に①を入れ、表面が白くなったら取り出し、さらに水から20分煮る。(余分な脂を抜き、柔らかくするため)
- ③ゴボウは皮をむいて、5cmの長さに切り酢水にさらし、下ゆでする。
- ④大根、ニンジンは5cm長さ、2cm厚さの直方体に切って面取りし、大根は下ゆでしておく。タケノコは8等分に切る。
- ⑤油揚げは沸騰したお湯の中に入れ、油抜きし4等分する。
- ⑥干しシイタケと野菜昆布は水でもどし、干しシイタケは石づきを取り、昆布は結ぶ。(右図参照)
- ⑦鍋にだし汁とごぼう、干しシイタケ、大根、ニンジン、地酒の半量を入れる。  
②とタケノコも入れ、残りの地酒と薄口しょうゆの半量を加えて煮る。
- ⑧野菜に火が通ったら、豚肉を取り出し8等分に切って鍋に戻す。残りの薄口しょうゆと昆布、油揚げを加えて落としづたをし、中火でゆっくりと煮詰める。
- ⑨野菜と豚肉と一緒に器に彩りよく盛る。



結び昆布

## 食育に関連するイベント報告

# かごしま食育フェスタ

～「食」でつながろう、元気なかごしま!～ 2016 を開催しました♪

市民一人ひとりが、食について関心を高め、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ食育の一環として、本市と連携協定を結んでいる鹿児島女子短期大学とともに食育フェスタを開催しました。

当日は親子連れなど1,200名の来場者があり、さまざまな食に関する教室や体験活動・販売・展示ブースを楽しんでいただきました。

- 日時 平成28年10月30日(日)10時～15時
- 会場 鹿児島女子短期大学(鹿児島市高麗町6-9)
- 主催 鹿児島市、鹿児島女子短期大学
- 協力 鹿児島市食育推進ネットワーク
- 内容 **オープニングセレモニー**  
・主催者挨拶: 鹿児島市長、鹿児島女子短期大学長  
・鹿児島女子短期大学ウィンドアンサンブル部演奏  
**展示・体験・販売ゾーン**



我が国のフランス料理界を代表する本市出身の料理人 上柿元勝シェフから学ぶ「親子料理教室」や鹿児島女子短期大学による「鹿女短スマイル食育プロジェクト『鹿児島の食育』公開レッスン」、「食べ物のお店屋さんごっこ」、食育推進ネットワーク会員による「魚の解体ショー&ふるまい」、「りんごの品種別食べ比べ」など26団体、30ブースが出展しました。