

鹿児島市の農林水産物 美味大図鑑



食材の旬の時期、栄養、選び方、保存方法を知って、
もっとおいしく食べよう！

知ってる？ 食べてる？ 地元産 鹿児島市の農林水産業

本市の農業は、都市近郊の有利性を生かした野菜や花き等の生産が行われており、各地域の特性を生かして、様々な特産農産物が一年を通して栽培されています。

また、水産業は錦江湾の温暖で穏やかな海域の特長を活かして、カンパチ・ブリなどの養殖や海岸線での青のりの生産が行われています。



ビニールハウス等の施設による野菜の生産



鹿児島を代表する特産物 桜島小みかん



松元地域での環境に優しい茶づくり



桜島の伝統野菜 桜島大根



カンパチ・ブリの養殖



黒牛・黒豚の生産

郡山地域



カボス ニガウリ タケノコ

吉田地域



ミズナ 小松菜 シュンギク しいたけ
山東菜 カラピーマン ニガウリ ナバナ

吉野地域



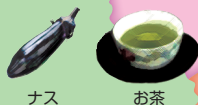
小松菜 ほうれん草 ミズナ
ミニトマト シュンギク チンゲンサイ 白ネギ
ナバナ ユリ バラ

伊敷地域



ほうれん草 ミズナ トレビス 小松菜
シュンギク カボチャ チンゲンサイ

松元地域



ナス お茶

桜島地域



ほうれん草 山東菜 桜島大根 葉ネギ 桜島小みかん
ビワ カンパチ・ブリ 洋ラン ユリ

谷山地域



温州みかん ビワ 葉ニンニク






























喜入地域



小松菜 レタス オクラ ダイコン トレビス
スイートコーン スナップエンドウ カボチャ 青のり

鹿児島市の
農林水産業
マップ

【鹿児島市の農林水産物 出荷カレンダー】

品目		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	主な産地	ページ
	ほうれん草													吉野・伊敷 桜島	4
	ミズナ													吉野・伊敷 吉田	
	小松菜													伊敷・吉田 喜入・吉野	5
	シュンギク													吉野・伊敷 吉田	
	チンゲンサイ													吉野・伊敷	6
	山東菜													吉田・桜島	
	レタス													喜入	7
	トレビス													伊敷・喜入	
	ニガウリ													吉田・郡山	8
	ナス													松元	
	スイートコーン													喜入	9
	オクラ													喜入	
	カラーピーマン													吉田	10
	ミニトマト													吉野	
	スナッフエンドウ													喜入	11
	カボチャ													喜入・伊敷	
	桜島大根													桜島	12
	白ネギ													吉野	
	葉ネギ													桜島	13
	ナバナ													吉田・吉野	
	茶													松元	14
	葉ニンニク													谷山	15
	桜島小みかん													桜島	
	ビワ													桜島・谷山	16
	カボス													郡山	
	タケノコ													郡山	17
	しいたけ													吉田	
	カンパチ													桜島	18
	青のり													喜入	

ほうれん草

DATA

【市内栽培面積】

38ha

【市内生産量】

375t

鹿児島市の代表的な緑黄色野菜で、9月～5月を中心に周年栽培されています。マンガ「ポパイ」に象徴されるように、**疲労回復**や**精力増強**のための健康野菜で「**緑黄色野菜の王様**」と呼ばれています。

* 主な産地 *

吉野・伊敷・桜島



(ほうれん草の栽培風景)

【栄養・効能】
B- カロテンやビタミンが多く含まれ、鉄、銅などのミネラルも豊富。旬の冬どりほうれん草は夏の3倍のビタミンCを含む。

【保存方法】
濡らした新聞紙に包んで、ポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で根を下にして立てて保存する。**硬めにゆで**、小分けにしてラップに包み冷凍しても○。

根の切り口が大きく、みずみずしいものが良い



葉の色が鮮やかで、葉先がピンと張っているものが良い

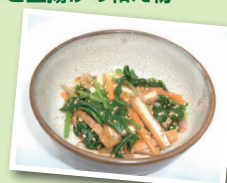
茎に弾力があり、しっかりしているものが良い

* 出荷時期 * 周年

月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

簡単レシピ ほうれん草と生揚げの和え物 (4人分)

ほうれん草	200g
にんじん	1/4
本生揚げ	1枚
A ゴマ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1と1/2
だし汁	大さじ3



- ①ほうれん草をサッとゆで、適当な大きさに切り、下味をつける。(醤油 大さじ1/2、だし汁 大さじ1/2)
- ②生揚げをサッとゆで、小さくちぎる。
- ③ニンジン、切ったものをレンジに40秒かける。
- ④①、②、③、Aを和えて出来上がり。

ミズナ

DATA

【市内栽培面積】

31ha

【市内生産量】

324t

香りとシャキッとした歯ごたえがあり、鍋物やサラダ用野菜として重宝される**京野菜**。本市では、周年栽培されています。

* 主な産地 *

吉野・伊敷・吉田



(アグリタウン小山田)

【栄養・効能】
コラーゲンを造成するビタミンCや肌の新陳代謝を高めるポリフェノール、その他カルシウム、鉄、食物繊維などが豊富に含まれる。

【保存方法】
濡らした新聞紙に包んで、ポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で根を下にして立てて保存する。

緑色が鮮やかで、色が濃いものが良い



茎は、ツヤがあり、弾力があるものが良い

根元が黄色く変色していないものが良い

* 出荷時期 * 周年

月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

簡単レシピ 海鮮サラダ (4人分)

ミズナ	200g
たこ	150g
赤身の刺身	適量
トレビス又はキャベツ	適量
餃子の皮	4枚
かぼちゃ	薄切り
ドレッシング	



- ①ミズナは、4cm長さに切る。
- ②たこは、薄切りにする。赤身の刺身は食べやすい大きさに切る。トレビス又はキャベツはせん切りする。餃子の皮は、油で揚げておく。かぼちゃは、薄切りし、油で揚げておく。
- ③①、②の材料すべてをさっと混ぜて大皿に盛り合わせる。
- ④好みのドレッシングでいただく。

小松菜

DATA

【市内栽培面積】

73ha

【市内生産量】

816t

周年栽培されていますが、冬に旬を迎える野菜で、「冬菜」「雪菜」「うぐいす菜」とも呼ばれます。寒さに強く、霜に当たると、葉肉が柔らかくなり、アクが抜けて甘みが増し、一層美味しくなります。

* 主な産地 *

伊敷・吉田・喜入・吉野



(アグリタウン小山田)

【栄養・効能】
栄養価の高い緑黄色野菜で、ビタミンとミネラルを豊富に含む。ビタミンKは、1日の摂取目安量の約4倍も含まれ、止血作用や骨の形成に効果的。

【保存方法】
むきだして保存すると、すぐにしなびてしまうため、濡らした新聞紙に包んで、ポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で根を下にして立てて保存する。

葉が肉厚でみずみずしく、大きさがそろっているものが良い

緑色が鮮やかで、香りが強いものが良い



茎が太くハリがあり、株が大きいものが良い

* 出荷時期 * 周年

月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

簡単レシピ 小松菜とアボガドの生春巻き (6人分)

小松菜 120g
トマト 1個
アボガド 1個
生春巻きの皮 6枚
レモン汁 適宜



- ①小松菜はよく洗い、5cmの幅に切っておく。
- ②トマトはヘタを取り、細切りにしておく。アボガドは種を取って皮をむき、細切りにした後、変色を抑えるためにレモン汁をふりかけておく。
- ③生春巻きの皮を水で戻し、野菜を彩りよく巻く。
- ④3等分に切り分け、スイートチリソースやお好みのドレッシング、マヨネーズなどをつけて食べる。

シュンギク

DATA

【市内栽培面積】

8ha

【市内生産量】

92t

若い葉や茎を食するキク科の植物です。近年、香りが強く葉のキザみが多い中葉種の栽培が主流となっています。

* 主な産地 *

吉野・伊敷・吉田



(シュンギクの摘みとり栽培)

【栄養・効能】
シュンギクの独特の香りには、ハーブやアロマテラピーに含まれる成分で、胃もたれ解消や食欲増進、リラックス効果も期待される。

【保存方法】
乾燥に弱いので、濡らした新聞紙に包んで、ポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で根を下にして立てて保存する。熱湯でさっとゆで、冷凍しても○。

葉の緑色が濃く、ハリがあり、みずみずしいものが良い



切り口が新しいものが良い

茎は太すぎず、下の方にも葉がついているものが良い

* 出荷時期 * 10月～3月

月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

簡単レシピ 春菊のポタージュ (4人分)

春菊 100g
玉ねぎ 1/2個
ジャガイモ 小1個
バター 20g
牛乳 50cc
生クリーム 50cc
塩・こしょう



- ①玉ねぎとじゃがいもは薄くスライスしておく。
- ②玉ねぎを、バターを熱した鍋でこげないようによく炒める。
- ③②に100ccの水とジャガイモを加えて、ジャガイモが柔らかくなるまで湯がき、ミキサーにかける。
- ④別の鍋で春菊をさっと茎ごと湯がき、水気を切って水100ccとミキサーにかける。
- ⑤④の春菊をガーゼなどで絞る。(こし器でもOK)
- ⑥③に⑤と牛乳、生クリームを加え火にかける。
- ⑦塩・こしょうで味を調えて、完成!

チンゲンサイ

DATA

【市内栽培面積】

16ha

【市内生産量】

294t

白菜などと同じアブラナ科の植物で、**中国野菜**の中で最も親しまれ、**周年栽培**されています。葉柄部分は**加熱してもシャキシャキした良い歯ざわり**が残り、**中華料理には欠かせない野菜**。

＊主な産地＊

吉野・伊敷



(チンゲンサイの栽培風景)

【栄養・効能】
β-カロテンが豊富に含まれ、抗がん作用があり、髪・粘膜・皮膚の健康維持にも効果的。高血圧に効果的なカリウムや骨を形成するカルシウムも豊富に含まれる。

【保存方法】
濡らした新聞紙に包んで、ポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で根を下にして立てて保存する。

葉柄は淡緑色の肉厚で幅広いものが良い

葉の緑色が濃いものが良い



株の切り口がみずみずしくて変色していないものが良い

＊出荷時期＊ 周年

月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

簡単レシピ チンゲンサイとジャガイモのスープ (4人分)

チンゲンサイ 3株 ジャガイモ 2個
ミニトマト 5個 顆粒コンソメ 10g
塩・こしょう 少々



- ① ジャガイモは皮ごと茹でて、1口大に切っておく。
チンゲンサイはよく洗い、茎の部分と葉の部分に分ける。
葉の部分を2cmほどのざく切りにしておく。
ミニトマトはへたを取り、半分に切っておく。
- ② 鍋に水800ccを入れて熱し、沸騰したらコンソメを入れて塩・こしょうで味を調える。
- ③ 茎の部分を入れて湯がき、取り出しておく。
- ④ 残りの野菜を加え、ひと煮立ちしたらスープの出来上がり。

山東菜

DATA

【市内栽培面積】

12ha

【市内生産量】

82t

中国の山東省が原産で、**白菜の仲間**。県内で最も古くから栽培されており、鹿児島では、「**ナッパ**」とも呼ばれています。葉は黄緑色でとても柔らかく、**アクが無いので生のままでも食べることができます**。

＊主な産地＊

吉田・桜島



(吉田地域二本松のハウス畑)

【栄養・効能】
ビタミンKとカルシウムを豊富に含む黄緑色野菜。ビタミンDを豊富に含むシイタケやキクラゲと食べるとカルシウムの吸収力がアップする。

【保存方法】
株の根元を中心に湿らせた新聞紙などで包み、ポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で根を下にして立てて保存する。

黄変がなく、ふんわりと広がって、柔らかそうなものが良い



株がしっかりしていて、張りがあるものが良い

＊出荷時期＊ 周年

月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

簡単レシピ 山東菜のめんつゆ和え (4人分)

山東菜 200g
めんつゆ (2倍濃縮) 大さじ2
かつお節 3g



- ① 山東菜はよく洗い、5~6cmのざく切りにしておく。
- ② 沸騰したお湯でさっと湯がき、ざるにあけて冷まし、しっかりと水気を絞る。
(水にさらしてしまうと、水っぽくなるので注意)
- ③ めんつゆとかつお節で和える。
※梅肉を加えてもおいしい♪

レタス

DATA

【市内栽培面積】

5ha

【市内生産量】

67t

喜入では、**田んぼの裏作**として、栽培されています。和名で「**ちしゃ**」と呼ばれ、レタスを切ると切り口から、白い液が出ることに由来し「**乳草**」の略が語源となっています。

* 主な産地 *

喜入



(喜入生見町のトンネル栽培)



【栄養・効能】

大部分は水ですが、骨形成に効果的な**ビタミンK**や塩分の排出に作用する**カリウム**が豊富に含まれる。

【保存方法】

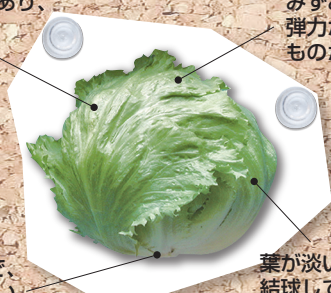
切り口に湿らせたキッチンペーパーをあて、最初にはがした**外葉**でくるみ、**ラップ**や**ポリ袋**に入れて保存すると長持ちする。

表面にツヤがあり、重すぎないものが良い

みずみずしく、弾力があるものが良い

切り口が10円玉ほどで、白いものが良い

葉が淡い緑色で結球しているものが良い



* 出荷時期 * 11月下旬～3月

月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

簡単レシピ レタスの彩りサラダ (4人分)

レタス 1/2玉
トレビス 4枚
ぽんたん 1/2玉
好みのドレッシング



- ①レタスとトレビスはさっと水洗いし、食べやすい大きさにちぎる。ポントンは皮をむき、袋から出して小さく分ける。
- ②軽く混ぜ合わせ、好みのドレッシングで 召し上がれ！

トレビス

DATA

【市内栽培面積】

3ha

【市内生産量】

9t

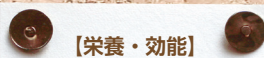
イタリアの代表的な冬野菜で、**紫キャベツ**とは全く別物の**チコリ**の仲間です。**赤紫と白のくっきりとしたコントラスト**が美しく、味は**独特のほろ苦さ**があり、葉は**キャベツより柔らかい**という特徴があります。

* 主な産地 *

伊敷・喜入



(伊敷のトレビス畑)



【栄養・効能】

赤紫色の**ポリフェノール**の一種の**アントシアニン**は抗酸化作用があり、**アンチエイジング**に効果的。また、**ナトリウム**を体内から排出する効果がある**カリウム**を比較的多く含む。

【保存方法】

新聞紙にくるんで**冷暗所**で保存すると、**半月ほど**保存が効く。

ふっくらと丸みがあるものが良い

葉にハリとツヤがあるものが良い

切り口に変色がないものが良い



* 出荷時期 * 4月下旬～5月下旬、11月下旬～3月上旬

月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

簡単レシピ ミズナとトレビスのイタリアンサラダ (4人分)

ミズナ 180g トレビス 3枚
ミニトマト 5個
プロセスチーズ 80g
塩 適宜 黒こしょう 適宜
オリーブ油 適宜



- ①ミズナは根元を切り落とし、5cmほどの長さに切り分ける。トレビスは手で小さくちぎる。トマトはヘタを取り、4等分に切り分ける。チーズは5mm角に切る。
- ②ボールに(1)の材料を入れて、手で軽く混ぜ合わせる。
- ③器に取り、食べる前に塩と黒こしょうをふりかけ、最後にオリーブ油をかける。

ニガウリ

DATA

【市内栽培面積】

8ha

【市内生産量】

123t

表面のイボイボと独特の苦味が特徴的で、鹿児島では、「ニガゴイ」や「レイシ」と呼ばれ、地場産野菜として、古くから親しまれています。健康野菜やエコな緑のカーテンとして人気が高まっています。

＊主な産地＊

吉田・郡山

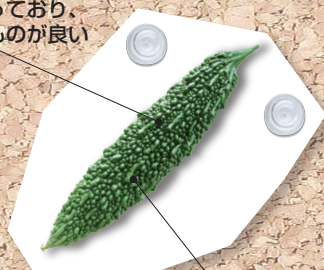


(宮之浦町大原地区早期栽培のニガウリ)

【栄養・効能】
加熱しても壊れにくい**ビタミンC**を豊富に含み、独特の苦味の成分である「**モルデシン**」には、**食欲増進**や**夏バテ防止**の効果がある。

【保存方法】
濡らした新聞紙に包んで、冷暗所に置か、ポリ袋に入れ、冷蔵庫に保存する。さっとゆで、小分けにして冷凍しても◎。

イボが詰まっており、弾力があるものが良い



皮がみずみずしいものが良い

＊出荷時期＊ 4月下旬～12月中旬

月 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫

簡単レシピ ニガウリパンケーキ (4人分)

ニガウリ 1本
小麦粉 100g
ベーキングパウダー 小さじ1
卵 2個
砂糖 30g
はちみつ 大さじ1
牛乳 50cc



- ①小麦粉とベーキングパウダーはふるいにかけておく。
- ②ニガウリは緑の部分をすりおろしておく。
- ③ボールに①を入れ、卵、砂糖、はちみつ、牛乳、②を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④フライパンに無塩バターを熱し、弱火で焼く。

ナス

DATA

【市内栽培面積】

12ha

【市内生産量】

194t

日本で古くから栽培され、淡泊な味でクセがなく、どんな料理とも相性が良いため、日本人にとってはなじみ深い野菜の一つとなっています。多くの品種は、紫色をしています、中には白色や緑色をした品種もあります。

＊主な産地＊

松元

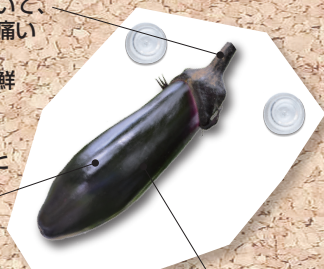


(松元地域の栽培風景)

【栄養・効能】
ほとんどの成分は水ですが、**ビタミンK**や**カリウム**、**葉酸**をバランス良く含んでおり、**食物繊維**が豊富なため、**生体調整機能**に優れている。

【保存方法】
低温に弱いので、直射日光を避け、涼しい場所で常温保存する。冷蔵すると果肉も皮も固くなってしまい、風味も落ちてしまうため、新鮮なうちに使い切りましょう。

とがっていて、触れると痛いぐらいのものが新鮮



実がふっくらとしていて、弾力があるものが良い

紫色にムラがなく、ツヤと張りがあるものが良い

＊出荷時期＊ 5月中旬～11月中旬

月 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫

簡単レシピ ナスの島味噌炒め (4人分)

なす 2本
島味噌 大さじ4
みりん 大さじ3
砂糖 大さじ1
サラダ油
刻みねぎ



- ①なすはヘタを取り、薄めの乱切りにする。
- ②島味噌・みりん・砂糖を合わせておく。
- ③フライパンに油をひき、なすをしんなりするまでよく炒める。
- ④合わせ調味料を加えてなすに味をからめる。
- ⑤皿に盛りつけ、刻みねぎを散らして完成！

スイート コーン

DATA

【市内栽培面積】

12ha

【市内生産量】

158t

地元ではフルーツスイートコーンと呼ばれ、とても甘いのが特徴です。高温により、糖分や鮮度が落ちるため、生産者は早朝4時ごろから収穫を始め、ただちに真空予冷にかけて鮮度を保つ工夫をしています。

* 主な産地 *

喜入

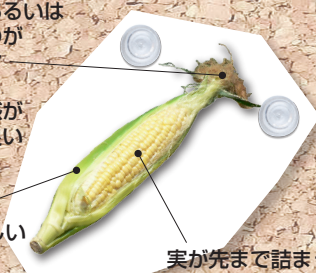


(喜入中名町)

【栄養・効能】
糖質が主成分で、エネルギーの補給源となる。胚芽には、ビタミン類やカリウムなどの栄養素がバランスが良く含まれ、一粒一粒の皮には、腸内環境を整える食物繊維が豊富。

【保存方法】
購入したらできるだけ早く食べましょう。食べきれない場合は、ゆでて、熱いうちにラップで包み、冷めたら冷凍庫へ。

ひげが褐色あるいは黒褐色のものが完熟のサイン
ふさふさとボリューム感があるものが良い



外皮がみずみずしい緑色ものが良い

実が先まで詰まっており、粒がふっくらしているものが良い

* 出荷時期 * 5月中旬～6月中旬

月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

簡単レシピ コーンとパセリのごはん (4人分)

- 米 2合
スイートコーン 1本
パセリ(みじん切り) 大さじ2
薄口醤油 小さじ2
バター 20g
- ①スイートコーンは包丁で実を削り取る。
 - ②米を洗い、薄口醤油を入れて通常の水加減まで水を入れる。30分ほど置く。
 - ③①のスイートコーンを入れて炊飯器で炊く(通常炊飯)。
 - ④炊き上がったらバターを入れてさっくり混ぜる。
 - ⑤お茶碗に盛り、刻みパセリをちらして出来上がり。



オクラ

DATA

【市内栽培面積】

9ha

【市内生産量】

137t

トロロアオイの一種で、黄色い美しい花を咲かせます。原産地はアフリカ東北部と言われ、古代よりエジプトで栽培されていました。特有のネバネバ成分を持つスタミナ野菜として注目されています。

* 主な産地 *

喜入

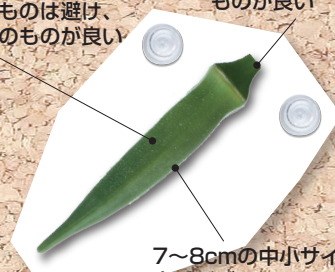


(喜入中名町)

【栄養・効能】
特有のネバネバ成分は、ペクチンという食物繊維。ビタミンA、Eなどのビタミン類、カルシウムなどのミネラルも豊富。

【保存方法】
ラップに包んで、冷蔵庫に保存する。すぐ食べない場合は、硬めに塩ゆでし、冷凍保存もおすすめ。

切り口がみずみずしいものが良い
黒ずんでいるものは避け、鮮やかな緑色のものが良い



7～8cmの中小サイズで、産毛がびっしりと生えそろっているものが良い

* 出荷時期 * 5月～10月

月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

簡単レシピ オクラのお好み焼き (1枚分)

- オクラ 5本 キャベツ 1/8玉
薄力粉 50g 出汁 50cc
塩 少々
- お好み焼きソースなど
- ①オクラは産毛を取り、みじん切りにする。キャベツもみじん切りにする。
 - ②ボールに薄力粉とひとつまみの塩と出汁を入れて混ぜる。
 - ③①の野菜を加え、さらに混ぜる。
 - ④フライパンにサラダ油を熱し、表6分ふたをして裏6分、中火で焼き、お好み焼きソースやお好みでマヨネーズ、かつお節、青のりをトッピングして完成。



カラー ピーマン

DATA

【市内栽培面積】

0.03ha

【市内生産量】

0.7t

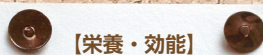
ピーマンの一種ですが、さまざまな色があり、味は苦味や青臭さがなく、甘みがあるのが特徴。ビタミンCやカロテンはピーマンより沢山含み、栄養豊富なため、ピーマンが苦手な子供さんには、カラーピーマンから試してみましょう。

＊主な産地＊

吉田



(カラーピーマンのハウス栽培)



【栄養・効能】

赤色の色素の**カプサンチン**は、 β -カロテン以上に強い**抗酸化作用**をもち、**善玉コレステロール**の比率を上昇させ、**生活習慣病予防**に効果がある。

【保存方法】

水気を拭いて**ポリ袋**等に入れて、野菜室で保存。使いかけの物は**へた、種、わたを取り除いて、ラップ**等に入れて保存。

弾力があり、しっかりと重みがあるものが良い

色が均一で濃く、艶があるものが良い



軸の切り口が干からびていない新鮮なものが良い

＊出荷時期＊ 6月中旬～10月

月 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫

カラーピーマンの使い方

- ・苦味がないので、**サラダやピクルス、マリネ**で生のまま美味しく食べられます。
- ・半分にしたもの、**肉詰め**して焼いたり、**ネタ**のをせて**オードブル**にするなど、**パーティー料理**にも最適です。
- ・パプリカの色素成分は**油**によく溶け、**熱**に対しても比較的**安定**しているため、**バター**に練り込んだり、**焼き菓子**や**煮込み料理**にも◎。
- ・**皮を剥く**時は、**直火**で炙るか**オーブン**で、表面を真っ黒に焦がして流水で焦げた皮をはがします。そうすることで**より甘味が増し**、**ピューレ**状にして**ムース**を作ったりする事も出来ます。

ミニトマト

DATA

【市内栽培面積】

4ha

【市内生産量】

88t

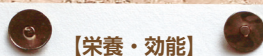
もともとは飛行機の機内食用として改良された一口サイズの小型トマトで、**長丸い形のものや色が黄色のもの**もあります。**家庭菜園**でも育てやすく、**栄養豊富**なため、おやつ感覚で間食代わりに食べるのもおすすめです。

＊主な産地＊

吉野



(ミニトマトのハウス栽培)



【栄養・効能】

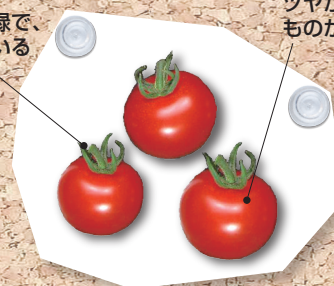
ミニトマトは大玉トマトと比較して、**カロテン**や**ビタミンC**を多く含む。また、豊富に含む**カリウム**は**血圧を正常に保つ**作用がある。

【保存方法】

穴の開いた**袋**や**バック**などに入れて、冷蔵庫の**野菜室**で保存する。

ヘタが濃い緑で、ピンとしている

鮮やかな赤色でツヤがあるものが良い



＊出荷時期＊ 6月～9月

月 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫

簡単レシピ

ミニトマトのみりん煮 (4人分)

ミニトマト 1～2袋
本みりん 適量



- ① 鍋に水をたっぷり入れて火にかけ、沸騰したらヘタを取ったミニトマトを入れる。
表面が割れてきたら(約30～40秒)、お玉などですくって、冷水に入れ、皮をむく。
- ② ①のミニトマトを鍋に並べ、本みりんをミニトマトがかぶるぐらい入れ、15分程、弱火で煮込む。粗熱が取れたら、容器に移し、冷蔵庫で冷やして出来上がり。

スナッフ エンドウ

DATA

【市内栽培面積】

2ha

【市内生産量】

17t

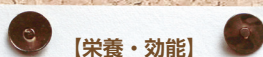
アメリカでつくられた新しい品種で、さやえんどうのシャキシャキ感とグリーンピースの豆の甘みをいっしょに味わえます。豆が熟してもさやが固くならずやわらかいので、さやごとそのまま食べることができるのが特徴です。

* 主な産地 *

喜入



(喜入生見町)



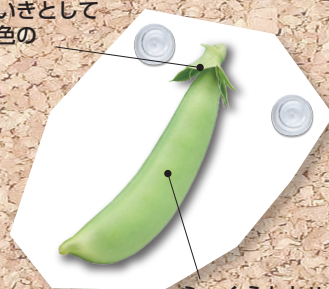
【栄養・効能】

カロテンを含む緑黄色野菜で、**ビタミン類**も豊富。さやごと食べることで、**食物繊維**もしっかりとることができます。

【保存方法】

ビニール袋に入れてから冷蔵庫へ。冷凍の場合は、**固めにゆで**、ビニール袋に**重ならないように並べて**冷凍庫へ。

ガクがいきいきとして鮮やかな緑色のものが良い



ふっくらとハリがあり、みずみずしいものが良い

* 出荷時期 * 11月中旬～4月上旬

月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

スナッフエンドウの使い方

- ★調理してからだと、スジを取る際にサヤが離れて中の豆がこぼれてしまうため、調理前にスジを取っておく。
- ★塩を入れた熱湯でさっとゆで、水にとってザルにあげ、お好みでマヨネーズにつけて食べたり、サラダ、ちらし寿司にも◎。
- ★天ぷらや肉の炒め物なども人気。
- ★長時間加熱すると身が崩れて色も悪くなってしまうため、加熱しすぎず、さやのシャキシャキ感を楽しめるようにしましょう。

カボチャ

DATA

【市内栽培面積】

33ha

【市内生産量】

484t

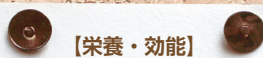
露地栽培のカボチャの収穫期は、6～9月ですが、冬至の日に食べる習慣があるほど、長期保存が効く野菜です。熟成させた方が、でんぶんの糖化で甘くなるため、ヘタが枯れる程度まで乾燥させましょう。

* 主な産地 *

喜入・伊敷



(喜入前之浜町の早熟カボチャ)



【栄養・効能】

かぼちゃは、カロテン、**ビタミンC**、**ビタミンE**等の**ビタミン類**を多く含む。また、**エネルギー源**にもなる**炭水化物**を多く含む。

【保存方法】

保存性に優れ、丸ごとなら涼しい風通しの良いところで、**1～2か月保存可能**。カットしたものは、**ワタから傷み始めるので**、スプーン等でしっかり取り除き、冷蔵庫で保存。

コルクのように枯れているのが完熟のサイン



ずっしりと重く、皮がかたく、形が左右対称のものが良い

オレンジ色が濃く、ワタと種がぎっしり詰まっているものが良い

* 出荷の時期 * 5月中旬～7月、11月～1月

月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

簡単レシピ カボチャとチーズの包み揚げ (4人分)

カボチャ 250g
ベヒーチーズ 2個
塩 小さじ1
ワンタンの皮 20枚
揚げ油



- ①カボチャは種を取り除き、皮のまま乱切りにし、蒸し器で蒸しておく。(レンジでも可。)
チーズは1cm角に切っておく。
- ②カボチャは温かいうちにフォークなどで潰し、塩を加えてしっかり混ぜ、粗熱が取れたらチーズを加えてさらに混ぜる。
- ③ワンタンの皮に包んで、低めの温度(170度くらい)でゆっくりと揚げたら出来上がり。

桜島大根

DATA

【市内栽培面積】

7ha

【市内生産量】

242t

200年以上前から栽培されている鹿児島を代表する伝統野菜です。通常10kg程度ですが、大きいものは30kgを超えるものもあります。甘みが豊かで、きめが細かいため、味のしみ込みが早く、煮崩れしにくいのが特徴で食味にも優れています。

※ 主な産地 ※

桜島



(桜島大根畑)



【栄養・効能】

水分が多く含まれるため、低カロリーながら満腹感を得られるヘルシー野菜。また、近年の研究で、「トリコネリン」と呼ばれる機能性成分が含まれることが分かっている。

【保存方法】

葉を切り離して新聞紙に包んで冷暗所に保存。カットしたものは、水分が抜けないようにラップして冷蔵庫に保存。

肌がみずみずしいものが良い



葉が黄色くならないものが新鮮

棒でたたくと、ポツポツと音がするものは、空洞の可能性あり。

※ 出荷時期 ※ 1月上旬～2月下旬

月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

簡単レシピ ブリ大根 (4人分)

ぶりの切り身 4切れ
桜島大根 700g しょうが 1かけ
ゆずの皮 適宜 水 350cc
薄口醤油 大さじ1 濃口醤油 大さじ3
酒 大さじ2 みりん 大さじ4



- ① ぶりは3等分にし、沸騰したお湯で霜降りにし、キッチンペーパーに取り、水気を取っておく。
- ② 桜島大根は、皮をむき、ぶりの大きさに合わせて乱切りにする。鍋に入れて、ひたひたになるぐらいの水で竹串が通る程度まで湯がく。
- ③ 別の鍋に、水、干切りにしたしょうが、醤油、酒、みりんを入れて沸騰させたら、ぶりと大根を加えて落し蓋をし、煮汁がなくなる程度まで煮詰める。

白ネギ

DATA

【市内栽培面積】

13ha

【市内生産量】

151t

成長にともなって、根元に土寄せをくり返し、日光をさえぎって、白い部分(葉鞘)が長くなるように育てられます。冬野菜のため、寒さに当たると風味が増して美味しくなります。

※ 主な産地 ※

吉野



(吉野町)



【栄養・効能】

ネギの独特の香り成分硫化アリルは、交感神経を刺激して、体温を上昇させ、風邪の予防や脂肪燃焼の促進、食欲増進に効果的。

【保存方法】

土で保存するのが一番ですが、空気を取り入れられるように葉先を出して新聞紙にくるみ、立てて冷暗所で保存しても長持ちします。

色の境界がはっきりしているものが良い



葉の緑色がきれいで、みずみずしいものが良い

締まっていて、フカフカしていないものが良い

※ 出荷時期 ※ 11月～3月

月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

簡単レシピ 白ネギの中華風マリネ (4人分)

白ネギ 4本 白ごま 大さじ2
赤トウガラシ 1本
醤油 大さじ4 酢 大さじ2
砂糖 大さじ1 つけ汁
サラダ油 大さじ1
ごま油 小さじ2



- ① 鍋に湯を沸かして、白ネギを入れ、ひと煮立ちさせる。ザルに取って、3cm程の長さに切りそろえておく。
- ② 白ごまは軽く煎って、粗くすりつぶしておく。
- ③ 赤トウガラシは、種を除いて、みじん切りする。
- ④ 醤油、酢、砂糖、サラダ油、ごま油をよく混ぜ合わせ、白ごま、赤トウガラシを加える。
- ⑤ 器に白ネギを並べ、④のつけ汁をかけ、冷蔵庫で冷やす。

葉ネギ

DATA

【市内栽培面積】

3ha

【市内生産量】

28t

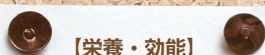
葉の緑色部分に多くの栄養を含むため、**緑黄色野菜**に分類されます。鹿児島市では、**ビニールハウス**で周年栽培されているため、**葉味や汁物などに一年中新鮮なもの**を利用できます。

* 主な産地 *

桜島



(桜島赤生原町のハウス栽培)



【栄養・効能】

白い茎の部分を食べる淡色野菜の白ネギよりも栄養価が高く、**カロテン、ビタミンC、カルシウム**などが豊富。

【保存方法】

湿らせた新聞紙に包んで冷蔵庫へ。刻んだものは、湿らせたキッチンペーパーを敷いたタッパに入れ、蓋をして保存。冷凍する場合は、キッチンペーパーを除いて冷凍庫へ。

葉先までピンとしていて、ハリがあるものが良い



葉の色が濃く、鮮やかでみずみずしいものが良い

* 出荷時期 * 周年

月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

おすすめのお食べ方

- ★さっと湯通しすると辛味が抑えられ、量もたくさん食べることができます。
- ★色と香りを逃さずにおいしく食べるには、熱をあまり通しすぎないのがコツです。
- ★卵焼きやおにぎりに混ぜて色鮮やかに。
- ★魚や肉で巻いて食べても美味しい。
- ★大量消費には、お好み焼きがおすすめ。
- ★5cm程度に切って塩とごま油で和えると簡単おつまみに。
- ★ニラと同じように、餃子やチヂミの具材としても◎。

ナバナ

DATA

【市内栽培面積】

2ha

【市内生産量】

8t

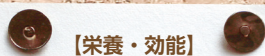
「菜の花」とも呼ばれる**アブラナ科**の野菜で、**花茎とつぼみ**を食用にします。独特のほのかな苦味と香りが特徴の**緑黄色野菜**です。花が咲き始めてしまうと味が落ちるので、**早めに食べるように**しましょう。

* 主な産地 *

吉田・吉野



(ナバナの収穫体験交流会)



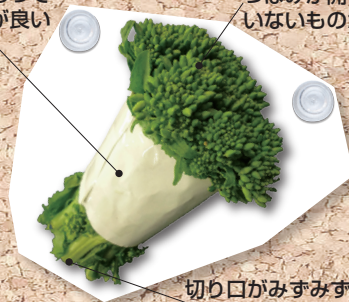
【栄養・効能】

ミネラル類では、**カリウム、カルシウム、鉄、ビタミン類**では、**ビタミンB1、B2、C、E、カロテン、葉酸**など、豊富な栄養素をバランス良く含む。

【保存方法】

湿らせた新聞紙などで全体を包み、**ビニール袋**に入れて立てて冷蔵庫の野菜室に保存。**固めにゆで、よく水気をきり、小分けにして冷凍保存**も可。

全体的にハリがあってやわらかいものが良い



つぼみが開いていないものが良い

切り口がみずみずしいものが良い

* 出荷時期 * 12月～4月上旬

月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

簡単レシピ

ナバナの塩こんぶ和え (4人分)

ナバナ 200g
塩こんぶ 8g
炒りごま 大さじ1
塩



- ①ナバナは5センチほどの長さに切る。
- ②鍋でひとつまみの塩を入れたお湯を沸騰させ、茎の部分から順にナバナをさっと湯がく。
- ③ざるに取りだし、水気をしっかりと取る。
- ④ナバナと塩こんぶ、ごまを混ぜ合わせる。

茶

DATA

【市内栽培面積】

249ha

【市内生産量】

4,781t

松元地域では、寒暖の差が激しい気候条件のもと、味・色・香りなどに優れたお茶が生産されています。また、伝統技法の「手もみ茶」を保存するため、茶山房・お茶の里や各種イベントで**実演・体験教室**を開催しています。

* 主な産地 *

松元



(四元町の茶畑)

【栄養・効能】

茶の苦み成分である**カテキン**には、**善玉コレステロール**を増やし、**動脈硬化**を予防する効果がある。その他**ミネラル**・**食物繊維**なども多く含む。

【保存方法】

湿気・酸素・直射日光が劣化の原因になるため、開封後は、茶筒や缶などの**密封容器**にうつしかえて、**冷暗所**で保存しましょう。



茶山房での茶手もみ素人教室



農林水産まつりでの茶手もみ実演

* 出荷時期 * 4月中旬～8月、10月

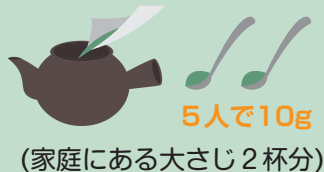
月 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫

おいしいお茶の入れ方 煎茶

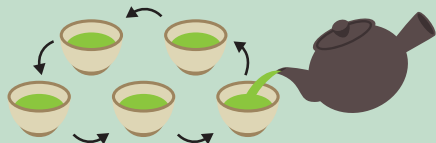
1 茶碗にお湯を8分目ほど入れてさします。(上茶で70℃、並で90℃)一人分の湯量は上で60ml、並で90mlです。



2 お茶の葉を急須に入れます。



4 お茶をつぐ分量は均等に、濃淡のないように廻しつぎ、最後の一滴滴まで絞りましょう。
(おいしく味わえる温度) **50～65℃位**



2煎目はお湯を入れてから10秒待ちます。

3 湯ざまししたお湯を急須につぎ、60秒くらい(深むし茶は30秒) お茶が侵出するのを待ちます。



葉ニンニク

DATA

【市内栽培面積】

0.3ha

【市内生産量】

0.14t

ニンニクの茎葉を食べるのに適した品種で葉が柔らかく、すじが少ないのが特徴です。奄美大島では古くから「フル」と呼ばれ、油ソーメンや豚肉炒め、鍋物などに利用され、冬場の重要な野菜として栽培されてきました。

※ 主な産地 ※

谷山



(谷山地域の栽培風景)

【栄養・効能】
スタミナ野菜としてはもちろんのことビタミン類や食物繊維も豊富。ビタミンC量がニラの約2.4倍で、栄養価の高い優秀な野菜。

【保存方法】
冷蔵庫の野菜室へ。または、適当な大きさに切ってチャック付の袋に入れ、冷凍庫で保存しても良い。

緑色が鮮やかなものが良い



ピンと張りがあり、みずみずしいものが良い

※ 出荷時期 ※ 11月中旬～3月

月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

簡単レシピ 葉ニンニクの豚肉巻き (4人分)

黒豚バラ肉 (しゃぶしゃぶ用)

500g

葉にんにく

5～6本

塩

少々

ブラックペッパー

少々

①黒豚バラ肉に、塩・こしょうをしておく。

②葉にんにくは洗ってから斜めに薄く切り、熱湯でさっと湯がき、水を切っておく。

③フライパンを熱し、黒豚バラ肉を焼き、②の葉にんにくをくるくる巻く。

※お好みのポン酢で食べると、さらにおいしさUP



桜島 小みかん

DATA

【市内栽培面積】

30ha

【市内生産量】

203t

「大きさは小粒、甘さは大粒」といわれ、直径は5センチ足らず、重さは50g程度の果実の中に、甘みと香りがギュッと詰まっています。全国的にも人気があり、「故郷に残したい食材100選」にも選定されています。

※ 主な産地 ※

桜島

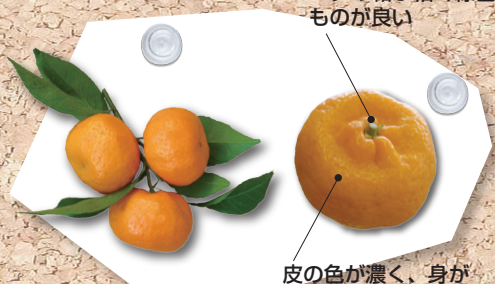


(小みかんのはさみ入れ式)

【栄養・効能】
美容効果の高いビタミンC、発がん抑制作用のβクリプトキサンチン、代謝を助けるミネラルが豊富。また、小みかんの豊かな香りには、リラックス効果も期待される。

【保存方法】
冷蔵庫に入ると、水分が飛び酸味が増すので、風通しが良い冷暗所で保存。かごに入れる場合はヘタを下に向ける。

ヘタの軸が細く緑色のものが良い



皮の色が濃く、身が締まっているものが良い

※ 出荷時期 ※ 12月

月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

桜島小みかん豆知識

★約400年前の江戸時代にはすでに桜島で栽培されていたといわれ、徳川幕府に献上されていた記録が残る歴史のあるみかんです。

★食べた後の小みかんの皮は、お風呂に入れたり、乾燥させて小さく刻み、うどんやそばなどの薬味にして利用できます。

★平成29年11月には「日本地理的表示 (GI)」に登録され、農協の選果場では、光センサーを導入し、品質管理に努めています。



ビワ

DATA

【市内栽培面積】

33ha

【市内生産量】

46t

中国原産のバラ科の常緑樹です。皮が薄くて、果肉が柔らかく大変デリケートな果物のため、一つ一つ丁寧に袋掛けをされて育ちます。ビワの葉は、民間療薬として、生薬やお灸、ビワ茶としても親しまれています。

* 主な産地 *

桜島・谷山



(桜島高免町の袋掛けされるビワ)



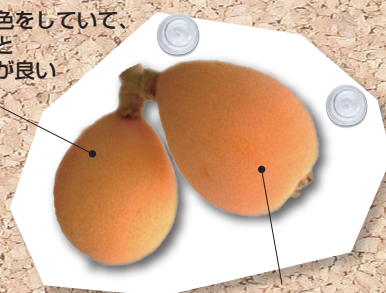
【栄養・効能】

ビワの渋み成分であるポリフェノールは、強い抗酸化作用を持ち、がん予防や老化防止に効果的。粘膜や皮膚を保護するβ-カロテンも豊富。

【保存方法】

ビワは追熟せず、長期保存できないため、できるだけ早く食べましょう。冷蔵庫など低温のもとでは傷みが早くなるため、風通しがよく涼しい場所に置きましょう。

綺麗なオレンジ色をしていて、産毛がしっかりと残っているものが良い



ふっくらとハリがあり楕円形のものが良い

* 出荷時期 * 3月～5月

月 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫

鹿児島市の果樹

★桜島地域では土層と火山灰、軽石がバランス良く混ざり合い、水はけが良いことから、果実に甘さが出るという特長を活かして、桜島小みかん、ビワの他に、不知火、ぼんかん、たんかん、はるみ、サワーポメロなどの柑橘類も生産されています。

★谷山地域では温州みかん、伊敷地域ではブドウが生産されており、果物狩りを楽しむことができる果樹園もあります。

詳しくは鹿児島市のグリーン・ツーリズムホームページ <http://kago-greent.jp>

カボス

DATA

【市内栽培面積】

0.5ha

【市内生産量】

3t

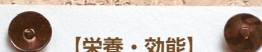
爽やかな香りとまろやかな酸味が特徴の香酸柑橘類で、焼き魚やお肉などの素材の味わいを引き立たせてくれます。絞るときは、切り口を上向きにして絞ると、橙皮油と果汁が合わさり、香りがいっそう引き立ちます。

* 主な産地 *

郡山



(郡山有屋田町)



【栄養・効能】

カボスの酸っぱさの成分であるクエン酸は、疲労回復に効果的。また、ミネラル分としての塩味があることから、塩の代わりにカボスを添加することで、減塩効果が期待されます。

【保存方法】

ポリ袋に入れ、空気を抜いて冷蔵庫で保存すると色の濃さや風味が長持ちします。

緑色が濃く香りが良いものが良い



手に取って重量感があるものが良い

表面が乾燥しておらず艶のあるものが良い

* 出荷時期 * 8月下旬～11月下旬

月 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫

かごしまの農林水産物認証制度(K-GAP)

★消費者の安心と信頼を確保するため、鹿児島県が独自で策定した

「Good (良い) Agricultural (農業の) Practice (やり方)」で生産された農林水産物を外部機関が審査・認証する制度です。

認証を受けた農林水産物には、右のマークが表示され、鹿児島市では、桜島小みかん、カボス、軟弱野菜などが認証されています。



<http://www.pref.kagoshima.jp/>

タケノコ

DATA

【市内生産量】
409t

タケノコの種類は、約70種類程ありますが、一般的に食用されるのは、**孟宗竹の若芽**です。孟宗竹は、**温暖系**の竹で、鹿児島県が平地での南限と言われています。季節感を大事にする日本料理では**春の味覚**として喜ばれます。

* 主な産地 *

郡山



(郡山岳町のタケノコ改良林)

【栄養・効能】
カリウムを豊富に含み、余分な塩分を排出し、**血圧を安定**させる。また、不溶性食物繊維が豊富なため、**便秘や大腸がん**などの予防に効果的。

【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**で冷蔵庫で**一週間ほど**保存可能。

全体がすんぐりとして、皮が薄茶色で、ツヤがあるものが良い

黄色がかっているものが良い
緑色のものはアクが強い



切り口の断面が白く、みずみずしいものが良い

* 出荷時期 * 11月中旬～4月

月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

簡単レシピ 筍とナバナのサラダ (4人分)

早掘りタケノコ 2本
ナバナ 80g
大根 200g
オリーブオイル 大さじ3
酢 大さじ1
塩 小さじ1
黒こしょう 少々
粒マスタード



- ① 筍は皮のまま網やオープンなどで、指で押してみても中が柔らかくなるまでじっくり焼く。
- ② ナバナは沸騰したお湯でさっと湯がく。(湯通し程度でOK) 大根は皮をむき、薄切りにする。筍は皮をむき、薄切りに。
- ③ 調味料を合せてドレッシング作る。野菜と一緒に盛り付けて完成。

しいたけ

DATA

【市内生産量】
17t

旬は**春と秋**ですが、冬越しのしいたけは**春子**と呼ばれて、実がしまって旨味があります。また、食べる前に**1～2時間干す**と、香りが増します。吉田地域では、平成18年度から栽培に取り組み、産地化を進めています。

* 主な産地 *

吉田



(吉田地域の栽培風景)

【栄養・効能】
「不老長寿の妙薬」として昔から中国で珍重される生しいたけは、食物繊維やミネラル、ビタミンB、Dなどを豊富に含む**低カロリー**のヘルシー食材。

【保存方法】
ひだを上に向けて**バック**に入れたまま冷蔵庫の**野菜室**へ。水分を吸いやすく、風味が落ちるため、調理の際は、**水で洗わず、ふき取って**。

軸が太いものが良い

全体的に乾いており、肉厚なものが良い



笠の裏側が白く、変色や傷がないものが良い

笠が開ききっていないものが良い

* 出荷時期 * 10月～5月上旬

月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

簡単レシピ 焼き椎茸のボン酢かけ (4人分)

しいたけ 200g
ボン酢 大さじ2
万能ねぎ 炒りこま



- ① しいたけは、キッチンペーパーなどで拭き、汚れを取り(水で洗わない)、石突きを切り取っておく。万能ねぎは、刻んでおく。
- ② トースターや魚焼きグリルで、茎を上向きにして少し焦げ目がつく程度に焼く。
- ③ 焼きあがったら、大きいものは手で裂き、ボン酢をかけ、炒りこまと万能ねぎを散らして完成。

カンパチ

DATA

【市内生産量】
3,165t

錦江湾は、温暖で穏やかな海であることから、カンパチの養殖が盛んで、県内の養殖カンパチの生産量は全国の約5割を占めています。養殖カンパチは、刺身やしゃぶしゃぶなどの食材として、身近な魚となっています。

* 主な産地 *

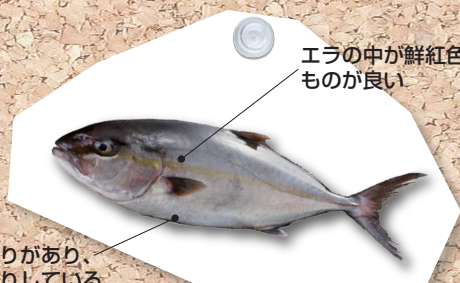
桜島



(桜島黒神町地先の養殖場)

【栄養・効能】
中性脂肪やコレステロール低下作用がある不飽和脂肪酸のDHAやEPAが多く含まれている事で、生活習慣病予防に効果的。

【保存方法】
水気をしっかり拭き取ってから、切り身を1枚ずつラップに包んで冷蔵、または冷凍する。



エラの中が鮮紅色のものが良い

腹に張りがあり、しゅかりしているものが良い

※切り身は、淡いピンク色で、透明感があるものが良い

* 出荷時期 * 周年

月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

鹿児島市の水産業

- ★本市の水産業の主な漁場である錦江湾において、その穏やかな海域の特徴を活かし、漁船漁業や海面養殖業が営まれています。
- ★漁船漁業では、マダイ、アジ等を中心とした一本釣、刺網、延縄漁業やウニ、ナマコの潜水漁業、さらに桜島地区を中心に天然ひじきが収穫されています。
- ★海面養殖業では、主に桜島地区でカンパチ、ブリ、喜入地区でクロマグロや海岸線を利用した青のりが生産されています。

青のり

DATA

【市内生産量】
1.1t

緑藻類アオサ科、アオノリ属の海藻で、独特の香りと鮮やかな緑色が特徴です。喜入地域では、冬から春にかけて繁茂します。海岸線から桜島と一緒に眺める青のり養殖風景は、冬ならではの風物詩となっています。

* 主な産地 *

喜入



(喜入中名町海岸の養殖場)

【栄養・効能】
ビタミンAやB12、鉄、マグネシウムを豊富に含む。その中でもカルシウムは、板海苔の2倍以上多く含まれる。

【保存方法】
ザルにキッチンペーパー等、水が切れる物を敷き、さっと流水で洗い水気を切ります。キッチンペーパーに包んで軽く絞るのにも良い。



* 出荷時期 * 1月中旬～3月

月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

簡単レシピ 青のりの茶碗蒸し (4人分)

青のり (生) 50g
生椎茸 2枚
かまぼこ 薄切り8枚
卵 2個
だし汁 400cc
酒 大さじ2
薄口醤油 大さじ1



- ①青のりは水洗いをし、水気を切っておく。
生椎茸は4等分にした後、熱湯で湯がいておく。
- ②ボールに卵を割って溶き、だし汁と酒、薄口醤油、塩を加えてよく混ぜる。
- ③器に椎茸、かまぼこを入れ、②を注入する。
泡が立っているようなら丁寧に取り除き、青のりをのせる。
- ④蒸し器で蒸したら出来上がり。

鹿児島 黒牛

日本一の黒毛和牛生産地である鹿児島が誇るブランド牛で、食肉の専門業者からも高い評価を得ています。黒牛は、食肉文化が始まった幕末～明治維新のころから飼育されていた羽島牛、加世田牛、

種子島牛に改良を重ねて生まれました。最近では、海外でも人気が高まっており、輸出量はこの数年で急増しています。香港、シンガポール、アメリカ等へは、「KAGOSHIMA WAGYU」の統一名称で輸出されています。おいしさや安心・安全にこだわり、丁寧に育てられた黒牛は、きめ細やかなやわらかい肉質とバランスのよい霜降りが自慢です。



かごしま 黒豚

約 400 年前に琉球から移入されたといわれ、長い歴史の中で鹿児島の風土に育まれながら改良を重ね、現在の「かごしま黒豚」が誕生しました。黒豚と一般的に呼ばれるパークシャー種は、「六白（ろっぽく）」

と呼ばれる白い部分が 6 ケ所あり、顔面・後軀・4 本の足先で、白いソックスを履いたような足の先端部が特徴的です。黒豚は、筋繊維が細いという特徴を持つため、歯切れがよく、やわらかく、豊富なタンパク質、ビタミン B 群を合わせて、うまみ味成分であるアミノ酸を多く含んでいます。サツマイモを含んだ飼料を食べさせることにより、うま味、甘みが増すとともに、脂肪の融点が高くなり、脂がベトつかず、さっぱりとしています。



黒さつま鶏

「鹿児島黒牛」「かごしま黒豚」に続く鹿児島の新しい「黒ブランド」として開発されました。父方に鹿児島県の在来種で天然記念物でもある「薩摩鶏」、母方には産肉能力の高い「黄斑プリマスロック」を用い、

在来種由来が 100%の地鶏として、平成 18 年に完成し、平成 22 年 8 月に商標登録されています。黒さつま鶏は、羽色が雌が総黒、雄が黒白横斑で、肉質は、筋繊維が細かく、歯切れの良さと適度な歯ごたえがあり、うまみ成分のアミノ酸を多く含むほか、脂肪の乗りも良いという特徴があります。



洋ラン

* 主な産地 *

桜島

* 出荷時期 *

シンビジューム 12月～4月

東洋ランや野生ランに比べて、いわゆる温室育ちのデリケートなものが多く洋ランは、一般に、鉢(ポット)栽培され、鉢物として出荷されています。鹿児島市では、切花用シンビジュームの栽培が行われています。



シンビジューム

花言葉

シンビジューム：

「華やかな恋」「高貴な美人」「誠実な愛情」
「飾らない心」「素朴」

使い方

シンビジューム：

寒さに強く、和洋いずれの部屋にも似合うため、お歳暮や冬のギフトとして利用されます。

ユリ

* 主な産地 *

桜島・吉野

* 出荷時期 *

オリエンタルユリ 8月～6月

日本原産のユリを交雑して西洋で育成されたオリエンタルユリ等が栽培されています。つぼみが薄く色づいた日に出荷します。



オリエンタルユリ

花言葉

「純粋」「無垢」「威厳」

白色のユリ：「純潔」「威厳」

桃色のユリ：「思わせぶり」「虚栄心」

黄色のユリ：「陽気」「飾らぬ美」「偽り」

橙色のユリ：「華麗」「愉快」「軽率」

使い方

結婚や出産などの祝いごとから一般行事、法事にもお使いいただけます。また、生花の振袖、結婚式の髪飾りとしても人気があります。

バラ

* 主な産地 *

吉野

* 出荷時期 *

周年



吉野町実方のバラハウス

気高く、香り高いバラ。まさに**花の女王**といえます。吉野町実方地区では、主に四季咲き大輪（ハイブリッド・ティー・ローズ）バラが、7,800㎡の施設で周年栽培され、年間約27万本が出荷されています。花にとって鮮度は重要。つぼみを軽くつまんで硬いものは鮮度良好。茎が太く真っ直ぐして、花の下から葉までの間の短いバランスのいいものを！

花言葉

「愛」「恋」「美」

赤色のバラ：「愛情」「美」「情熱」

桃色のバラ：「しとやか」「上品」「感銘」

黄色のバラ：「友情」「献身」「可憐」

白色のバラ：「尊敬」「無邪気」「清純」

青色のバラ：「夢かなう」「不可能」「奇跡」

橙色のバラ：「魅惑」「信頼」「絆」

使い方

恋人、家族、友人などへの特別な記念日のプレゼントに。切り花としてお部屋や会場に飾っても、苗をお庭や植木鉢に植えて育てても楽しむことができます。また、オイルや香水、薬など、様々な用途に用いられています。

注目株

鹿児島市では新しく特産物となるような新規有望品目の選定・開発に取り組んでいます。

Summerフダンソウ

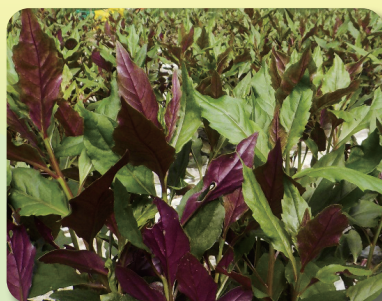


見た目・味がホウレンソウに似ており、夏季期間のホウレンソウが育ちににくい時期でも育ちます。平成25年頃から吉野地域を中心に生産されています。

おすすめの食べ方

- ・ Summer フダンソウとカボチャのオムレツ
- ・ ナムル

スイゼンジナ



「ハンダマ」「金時草」とも呼ばれ、葉の裏は鮮やかな紫色をしており、加熱するとめめりができます。都市農業センターで試験栽培を行っています。

おすすめの食べ方

- ・ 酢味噌和え
- ・ ゼリー

※ レシピの詳細内容は市ホームページ「市内産農林水産物を使ったレシピ」のページでご覧いただけます。

地元の美味しさをもっと知ろう！もっと楽しもう！

農林水産業イベント

詳しくは、「市民のひろば」をチェック！

市内産農林水産物 旬のキャンペーン

市内産の新鮮な旬の農林水産物や茶、手作りの加工品などが勢ぞろい！市内の百貨店などで年3回開催。



食の産地交流会

私たちの食を支える生産者さんのもとを訪れ、産地見学や収穫体験を行います。収穫した野菜は料理教室で美味しく調理し、みんなでいただきます！



世界一桜島大根コンテスト

桜島島内外の生産者自慢の桜島大根が一堂に揃い、重量などを競います。道の駅「桜島」火の島めぐみ館で1月下旬開催。



暮れの市

市内産農産物の販売やもちつき・しめ縄体験、抽選会など地域の通り会と一緒に開催するにぎやかなイベント。例年12月の日曜日にみなと大通り公園にて開催。



農業まつり

◆鹿児島市農林水産まつり

市内産農産物の販売や抽選会、収穫体験、焼肉試食など、地元の農林水産物とふれあえる楽しいイベント盛りだくさん！

●開催時期

11月中旬の日曜日

●開催場所

都市農業センター（犬迫町）



◆地域農業まつり

吉田・桜島・喜入・松元・郡山地域の交流の場として、5地域の持ち回りで開催される地域の特色を活かしたお祭り。地元の新鮮な農産物の販売や郷土芸能披露など楽しいイベントが盛りだくさん！

●開催時期

11～12月

鹿児島市の農林水産物
美味大図鑑

かごしまルシェ

令和2年9月発行

(令和7年3月 一部改訂)

鹿児島市農産物等流通促進協議会
(鹿児島市生産流通課内)

TEL 099-216-1338