

鹿児島市5地域のおいしいをとどける

5地域レシピ

YOSHIDA • SAKURAJIMA • KIIRE • MATSUMOTO • KORIYAMA



レシピについて

平成16年に合併した鹿児島市の5地域（吉田・桜島・喜入・松元・郡山）では、食や自然、歴史など各地域ならではの豊かな資源を生かした地域活性化に取り組んでいます。その一環として「食」をテーマに、5地域の食材を使ったレシピを鹿児島女子高等学校の生徒と鹿児島サンロイヤルホテルの天川伸也料理長の協力で作成し、レシピ集にまとめました。5地域の魅力とあわせてご覧ください。

5地域の食材を使ったレシピづくり

令和6年5月から7月にかけて、5地域の魅力を再発見し食を通して発信していくことを目的としたワークショップに、鹿児島女子高等学校の生徒とともに取り組みました。ここでは、撮影スタイリングや産地ツアー、ホテルでの料理発表など全6回のワークショップを通じてレシピが完成するまでの様子を参加した生徒さんの目線でご紹介します。

第1回 商品開発・撮影スタイリングを学ぶ

イオン九州株式会社の商品開発の担当の方に来ていただいて「商品開発」の話を行いました。また、スイーツをモデルに食材や料理の魅力を引き出す「撮影スタイリング」について学びました。各チームで食器やランチョンマットなどを選び、スマートフォンで撮影しました。



第2回 5地域の食材を学ぶ産地ツアー

松元地域のお茶農家さんでは、工場見学・茶摘み体験や、お茶の葉の天ぷらや冷茶の試食試飲をしました。郡山地域では、味噌工場の見学、麴・味噌の話、味噌と甘酒プリンの試食。吉田地域の農家さんでは、畑見学やニラの袋詰め作業をしました。喜入地域のグリーンファームでは、とうもろこしとたまねぎの収穫体験、焼きとうもろこし・焼きたまねぎの試食、養豚場の見学をしました。



第3回 これまでの振り返り/茶殻の活用からSDGs

ツアーの振り返りを行い、桜島地域の食材や加工品について学びました。また、鹿児島県立短期大学の木下助教から、茶殻の料理への活用方法について学び、急須でいれたお茶も試飲しました。

第4回 天川料理長にご指導いただきレシピ考案

天川料理長に、2品デモンストレーションでスープとソースを作ってもらい、試食しました。そして、いよいよレシピの考案。チームごとに衣の付け方や食材の魅力を引き出す加熱方法などを教えてもらいました。



第5回 天川料理長にご指導いただきレシピ試作実習

前回考案したレシピを試作！各チームで協力して料理を完成させました。天川料理長よりさらにおいしくなるひと手間を教えてもらいました。イメージ通りにならなかった料理は、改善点等もアドバイス頂きました。試作した料理を試食し、レシピに修正を加えました。



第6回 鹿児島市5地域の食材を使った料理発表会 in鹿児島サンロイヤルホテル

5地域の食の魅力、高校生のレシピとプロの料理人の技術が掛け合わさった料理の試食会を行いました。また、披露された料理は、鹿児島サンロイヤルホテル カフェレストラン「トリアン」にて夏休み期間限定で提供していただきました。



— 天川料理長のワンポイントアドバイス —

レシピを監修いただいた天川料理長にお聞きした料理をおいしくするワンポイントアドバイスを掲載しています。料理を作るときの参考にしてください。

鹿児島サンロイヤルホテル
執行役員 洋食部料理長
天川 伸也（あまかわ しんや）氏



レシピの商品化が実現！

鹿児島女子高等学校の生徒が考案したレシピを、イオン九州株式会社さんが商品化し、期間限定でイオン九州全店（一部店舗を除く）において販売されました。

豆腐ハンバーグ（桜島小みかん風味）

あんに桜島小みかんパウダーを使用して、柑橘のさわやかな風味を感じられる和風ハンバーグに仕上がりました。



鹿児島県産茶葉使用のキンパ巻

ほんのお茶の香りがして具材のチーズとの相性も良い鹿児島の魅力を伝えられる一品に仕上がりました。



吉田のニラを使った具たくさんワンタンスープ

調理時間

35
min



材料 4人分

〈A〉

・ おろし生姜	小さじ1/3
・ おろしにんにく	小さじ2/3
・ 薄口醤油	小さじ1/3
・ 塩・ごま油	少々
・ 合わせ味噌	大さじ1強

・ ニラ (吉田)	3本
・ キュウリ	1/3本

・ キャベツ	100g
・ 豚ミンチ	110g
・ ワンタンの皮	25枚

・ 玉ねぎ	中半分
・ えのき	1/4袋
・ 生しいたけ	2個
・ 鶏ガラスープの素	大さじ1
・ 薄口醤油	大さじ1
・ 水	900cc
・ 塩、コショウ	適量
・ ニラ (吉田)	お好み

スープ

作り方

01 ワンタン

1. キャベツは、ボイルして氷水にとり、水気をしっかり切り、みじん切りにする。ニラとキュウリも細かく切る。【a】
2. ボウルに豚ミンチを入れ、しっかりと練って粘りを出す。キャベツ、ニラ、キュウリ、〈A〉を加え混ぜ合わせ、ワンタンの皮で包む。【b】

02 スープ

1. にんにく、玉ねぎ、生しいたけは5mm角にカット、えのきはほぐし、5mm幅でカットしておく。
2. 鍋にごま油、おろしにんにく、おろし生姜を入れ、香りを引き出し、野菜を加え、さらに炒める。【c】
3. 2.に水、鶏ガラスープの素、薄口醤油を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮込み、塩・コショウで味を調える。
4. スープにワンタンを入れ煮立ったら、刻んだニラを仕上げに入れて出来上がり。【d】



天川料理長のワンポイントアドバイス

豚ミンチを粘りが出るまでしっかりと混ぜ合わせることで具材がバラけず、まとまりがよくなります。

吉田地域



秋の田園風景

本市北部、鹿児島空港から九州縦貫自動車道にて20分圏内にある吉田地域は、のどかな田園風景、温泉、満天の星空等の資源を有し、農村では、ニガウリやナバナなどの特産農産物のほか、小松菜などの軟弱野菜栽培が盛んで、畜産・酪農も営まれています。



見どころ・特産品

四季彩る吉田の風景

緑豊かな山あいを流れ注ぐ、本名川の渓谷沿いにある天然温泉のほか、温泉施設を備えるコテージやゴルフ場敷地内に設けられたホテルから眺める満天の星空はとても魅力的で、初夏の新緑、秋は稲穂の黄金色に紅葉など、四季折々の風景も楽しめます。



農村体験

緑豊かな自然の中で営まれる農業とそれがもたらす新鮮な食の恵みに加え、心優しく温もりある地域住民との交流など、都心部や鹿児島空港からすぐのところ、のんびりとした時間と空間の中、穏やかな農村を体感できます。



輝菜里よしだ館

「スタミナチャンピオン」の名で知られるニガウリをはじめとした吉田地域で生産されている野菜や弁当、お惣菜、工芸品などを販売している物産館です。



桜島のひじきを使った豆腐の和風ハンバーグ

調理時間
30
min



材料 4人分

ハンバーグ

- ・ 鶏ミンチ 200g
- ・ 木綿豆腐 150g
- ・ 乾燥ひじき (桜島) 7g
- ・ にんじん 1/3本
- ・ 長ねぎ 1/2本
- ・ 顆粒だし 小さじ1
- ・ 薄口醤油 小さじ1強

- ・ おろし生姜 小さじ2
- ・ 大葉 6枚
- ・ サラダ油 適量
- ・ 塩・コショウ 適量

ソース

- ・ かつおだし 250cc
 - ・ 片栗粉 適量
- (A)
- ・ 塩 小さじ1/3
 - ・ 砂糖 大さじ2/3
 - ・ 薄口醤油 大さじ2/3
 - ・ 濃口醤油 大さじ2/3
 - ・ 小みかんパウダー (桜島) 適量

作り方

01 ハンバーグ

1. 木綿豆腐は、キッチンペーパーを敷いた皿に入れて重しをのせ、水気を抜く【a】
2. みじん切りにしたにんじん、長ねぎをサラダ油で炒め、冷ましておく。
3. ボウルに鶏ミンチ、水でもとしたひじきと1.と2.を入れ、混ぜ合わせる【b】
4. 3.に顆粒だし、薄口醤油、おろし生姜、みじん切りにした大葉を入れて混ぜ合わせ、塩、コショウで味を調え、4等分に分け、フライパンにサラダ油をひいて焼き上げる。【c】



02 ソース

1. かつおだしが入った鍋に(A)を入れ沸騰させ、水で溶いた片栗粉を加えとろみを付ける。【d】
2. ハンバーグにかけて出来上がり。



天川料理長のワンポイントアドバイス 

木綿豆腐の水気をしっかり抜くことで、ハンバーグが水っぽくなることを防ぎます。

桜島地域



錦江湾に浮かぶ火山活動が活発な桜島は、独自の貴重な自然環境や景観資源を有しています。豊かな自然環境の中で、ビワ、桜島小みかん、桜島大根など特産農産物の生産などが行われています。



見どころ・特産品

豊富な観光資源

桜島の火山や溶岩原など独自の貴重な自然環境や景観資源、温泉など豊富な観光資源を有し、毎年多くの観光客が訪れています。



ikoてらす

桜島の文化や暮らし、住民の方々との交流を体験できるコミュニティゲストハウス。改新コミュニティ協議会が運営しています。



道の駅「桜島」 火の島めぐみ館

桜島にある道の駅。桜島の特産である桜島大根や桜島小みかんをはじめ、「小みかんソフト」などのオリジナル商品も豊富に取り扱っています。レストランでは、地元の特産品などを使ったメニューを提供しています。





材料 4人分

・ クレープ生地 (冷凍) 4枚

具材

- | | | | | | |
|------------|----------|-----------|--------|---------|------|
| ・ 長ねぎ | 1本 | ・ サラダ油 | 大さじ1 | ・ レタス | 3枚程度 |
| ・ 黒豚ミンチ | 250g | ・ ごま油 | 小さじ1/2 | ・ ミニトマト | 10ヶ |
| ・ 水 | 100cc | ・ おろしんにく | 小さじ1/2 | ・ アボカド | 1ヶ |
| ・ 鶏ガラスープの素 | 小さじ1 | ・ 白ごま | 小さじ1強 | ・ マヨネーズ | 適量 |
| ・ 麦みそ | 大さじ3と1/3 | ・ スイートコーン | 1/2本 | | |
- (喜入)

作り方

01 具材

1. 長ねぎはみじん切りにしておく。
2. ボウルに水、鶏ガラスープの素、麦みそを入れ、混ぜ合わせておく。【a】
3. フライパンにサラダ油を入れ、黒豚ミンチをしっかりと炒め長ねぎを加えさらに炒め、ごま油・おろしんにく・白ごま2を加え混ぜ、ボウルにうつし、氷水にあてて冷ましておく。【b】
4. スイートコーンは皮をむいてラップに包み、レンジ600wで2分、上下を返してさらに2分加熱し、ラップをしたまま置き、粗熱が取れたらほくしておく。【c】



02 仕上げ

1. レタスは太めのせん切り、ミニトマトとアボカドは1センチの角切りにする。クレープの上にレタス・具材をのせて、ミニトマトとアボカドをかざり、マヨネーズをかけてクレープの生地で包む。【d】



天川シェフのワンポイントアドバイス 

黒豚ミンチは臭みが出ないようにしっかりと炒めてから長ねぎを加えましょう。

喜入地域



本市の南部に位置し、約8割を占める山地と錦江湾に沿った平坦地で構成されています。オクラやカボチャ、スイートコーンなどの特産農産物の生産や漁業などが行われています。



見どころ・特産品

喜入旧麓交流館「陽だまり」

日本遺産に認定されている「旧麓地区」に空き家を活用して整備した魅力発信拠点。観光ガイドやコーヒーの販売、マルシェなどのイベントを開催しています。運営は喜入旧麓交流館「陽だまり会」が行っています。



ゆなべーす喜入

JR喜入駅の駅舎を活用したコミュニティスペース。コーヒーなどの飲食物の提供や、鹿児島ユナイテッドFCのグッズ販売などを行っています。民間の企業が運営しています。



グリーンファーム

農産物直売所、体験用農地、キャンプ場、滞在型市民農園などがあり、豊かな自然の中で農業や食・環境などの体験や学習ができる施設です。農園レストランでは伝統料理「豊祭そば」を食べることができます。



まつもと茶入り肉みそキンパ

調理時間
25
min

松元地域
— レシピ —



材料 4人分

・ 米 3合 ・ 海苔 6枚 ・ すし酢

具材

・ 玉ねぎ	1/5個	・ 酒	大さじ1と1/3	・ 七味とうがらし	少々
・ にんじん	1/5本	・ 砂糖	大さじ1	・ 棒チーズ	12本
・ 生姜	1かけ	・ 濃口醤油	大さじ1と1/4	・ 小松菜	6本
・ 黒豚ミンチ	150g	・ サラダ油	小さじ1	・ にんじん	1本
・ 熟成みそ	大さじ1と1/4	・ 茶葉(松元)	小さじ1	・ レタス	2~3枚

作り方

01 具材

1. 水を少なめで炊いたご飯で、酢めしをつくる。【a】
2. 玉ねぎ、にんじん、生姜をそれぞれみじん切りにする。
3. ボウルに熟成みそ、酒、砂糖、濃口醤油を入れ、混ぜ合わせる。
4. フライパンにサラダ油を入れ、黒豚ミンチと生姜を入れしっかり炒め、玉ねぎ、にんじんを加え、さらに炒める。

【b】

5. 茶葉、3.と七味とうがらしを入れ、炒め合わせ、ボウルにうつして氷水にあて、粗熱をとっておく。【c】
6. にんじんは、5mm~1cm角の棒状に切り、ボイルして冷まし、小松菜もボイルして冷ましておく。レタスは太めのせん切りにする。

02 仕上げ

1. 海苔の上に酢めしをひろげ、具材をのせ、棒チーズ、にんじん、小松菜、レタスをのせ、巻き上げる。【d】

天川料理長のワンポイントアドバイス 

海苔の1/3を残して酢めしを敷いて、具材を真ん中に置くときれいにまくことができます。



松元地域



茶畑

本市の西部に位置し、幹線道路沿いの地域では住宅団地が建設されるなどベッドタウン化が進み、人口も増加傾向にあります。豊かな自然環境の中で松元ダムの水を利用した茶などの生産が行われています。



見どころ・特産品

まつもと まるっとマルシェ

松元の特産品であるお茶の魅力発信をメインテーマとしたマルシェ。毎年11月頃に開催しています。お茶の販売や地域の事業者による出店、地元にある高校のステージなど松元の魅力をたっぷり味わえます。



地域の偉人「町田久成」

石谷町ゆかりの町田久成は東京国立博物館の建設に尽力し、初代館長を務めた地域の偉人。石谷校区まちづくり協議会が主体となり、石谷町の史跡巡りや講演会の開催など、その功績のPRをきっかけとして、地域の魅力発信を行っています。



都市農村交流センター「お茶の里」

お茶をはじめ地元の新鮮野菜等を販売する直売所や飲食施設、茶手もみやそば打ち体験等の会場としても活用できる交流室、地域の特産物等を紹介する情報スペースなどがあります。



濃厚な郡山産の甘酒ティラミス

調理時間
60
min



材料 4～6人分

クリーム
甘酒
ティラミス

- ・ クリームチーズ 200g
- ・ 甘酒（郡山産） 200g
- ・ メープルシロップ 20g

コーヒー
シロップ

- ・ インスタントコーヒー 10g
- ・ お湯 125cc
- ・ グラニュー糖 50g

仕上げ
用食材

- ・ 市販のスポンジ 1枚
- ・ コーンフレーク 適量
- ・ ココアパウダー 適量
- ・ フルーツ お好み

作り方

01 甘酒ティラミスクリーム

1. クリームチーズをボウルに入れ、表面が乾かないようにラップをして、湯せんで柔らかくする。
2. 1.をホイッパーで混ぜ、甘酒を入れ、混ぜ合わせる。【a】
3. にメープルシロップを入れ、混ぜる。



02 コーヒーシロップ

1. お湯を沸かしグラニュー糖を溶かして、インスタントコーヒーを入れてよく混ぜ、粗熱をとっておく。【b】



03 仕上げ

1. タッパーにコーンフレークを敷き、甘酒ティラミスクリームを1/3までたっぷり入れる。【c】
2. スポンジをのせて、コーヒーシロップをたっぷり染み込ませる。【d】
3. 残りのティラミスクリームをのせて平らにし、冷蔵庫で1時間から2時間冷やして休ませる。
4. 仕上げに茶漉しでココアパウダーを振りかけて出来上がり。



天川料理長のワンポイントアドバイス 

だまにならないようにクリームチーズはしっかり常温にもとしましょう。

郡山地域



八重の棚田からの夜景

八重山や八重の棚田などの豊かな自然と、花尾神社をはじめ多くの歴史が調和する地域です。ニガウリや早掘りタケノコなどの生産や畜産が盛んなほか、温泉や飲食店も充実し、何度でも訪れたくなる魅力があります。



見どころ・特産品

いろいろマルシェ koriyama

郡山地域全体をマルシェ会場とする約1か月間のロングランマルシェ。最終日のフィナーレイベントでは、地域内の様々な業種の事業者が参加し、郡山地域内の逸品や地域で生産されたおすすめの「もの」をPRします。



スパランド裸・楽・良

大浴場を始め、レストランや宿泊施設を備える複合温泉施設です。運動場などの運動施設も隣接し、健康づくりやリフレッシュに最適です。また、レンタサイクルを行っており、郡山地域の豊かな自然や歴史を肌で感じることができます。



八重の里

郡山地域にある農産物直売所。旬の野菜などを販売する農産物直売コーナーや、飲食コーナーでは、店内調理の美味しいおかずの定食等も大好評です。



5 地域の情報発信

市公式インスタグラム「#ここかご」をはじめ、それぞれの支所で運用しているアカウントで、5地域の魅力を発信しています。ぜひフォローしてください。

アカウント一覧



地域活性化アドバイザー

5地域の活性化のため、専門的な知見から助言等を行う「地域活性化アドバイザー」として、企業から派遣されたお2人の方に、活躍いただきました。

- 小寺 大輔 氏 (株式会社JT B) 写真左
派遣期間: 令和4年6月~令和7年5月
- 野中 翼 氏 (イオン株式会社) 写真右
派遣期間: 令和5年6月~令和8年5月

