

今回使った
特産品の紹介



スナップえんどう

指宿での収穫時期
11月中旬～4月中旬

さやのシャキシャキした歯ごたえと豆の甘さを一緒に味わえるスナップえんどう。体内でビタミンAに変わるβ-カロテン、ビタミンCなど、栄養のバランスもよく、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。



そらまめ

指宿での収穫時期
12月上旬～4月下旬

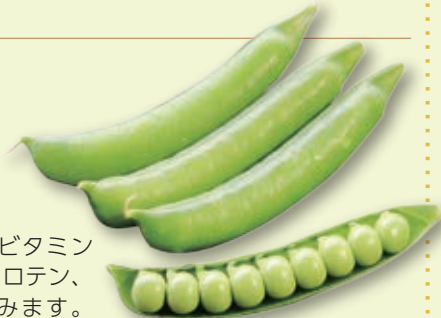
そらまめの主成分は、重要なエネルギー源である炭水化物と体の構成要素でもあるたんぱく質。ビタミンB1、ビタミンB2などのビタミン類、カリウム、鉄などのミネラル、食物繊維を豊富に含みます。昔から体力を補うための重要な野菜として食べられていました。



実えんどう

指宿での収穫時期
12月下旬～4月下旬

実えんどうには、でんぷん、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、体内でビタミンAに変わるβ-カロテン、さらには必須アミノ酸であるリジンも豊富に含みます。実えんどうの別名は「グリーンピース」。



*指宿市農産技術課調べ



出典:指宿市ヘルスクエア推進協議会「指宿鰹節リーフレット」より



指宿鰹節



鰹節の生産量は全国の約3割を占め、中でも最高級品である「本枯本節」は生産量日本一を誇ります。

《鰹だしの飲用による効果》

モニター60人に毎食前、紙パックに詰めた本枯節から熱湯100mlで1分間だしをとり、62日間飲用してもらいました。

その結果、アディポネクチンの血中濃度は検証期間を通して、平均的に上昇していることが確認されました。アディポネクチンは、善玉ホルモンで、糖尿病などの生活習慣病予防に効果があると考えられています。

《発行》指宿市 健幸・協働のまちづくり課

〒891-0404 鹿児島県指宿市東方9300-1 TEL 0993-23-1003

— 鹿児島県指宿市 —

約500kcalで満腹ヘルシー
指宿の豆たっぷり健幸レシピ

黒豚とスナップえんどうの甘みそ炒め定食

鹿児島県の黒豚と指宿市特産品のスナップえんどう、そらまめ、実えんどう、指宿鰹節などを使った定食スタイルの野菜たっぷりヘルシー献立です。



令和2年度 地方創生推進交付金（食の宝庫がこしま 食と農の競争力強化事業）

★ カロリー、野菜の量、塩分、噛みごたえに考慮したヘルシー定食です ★

さつまいもと
にんじんの
グリル

黒豚とスナッ
えんどうの
甘みそ炒め

そらめめと
カッテージチーズの
おかか和え

実えんどうの
和風スープ

金芽米ごはん
100g

黒豚とスナッスえんどうの甘みそ炒め定食
定食で547kcal、野菜 195g、塩分 2.4g

主菜 黒豚とスナッスえんどうの甘みそ炒め

甘みその隠し味は黒糖！黒糖の風味とコクがおいしさの決め手です。
野菜は満腹感を得られやすいよう、大きめにカットし、さっと火を通して噛みごたえを残しました。

1人当たりの摂取量
エネルギー 224kcal
野菜 90g
塩分 1.0g

材料 (2人分)
・豚もも肉……………180g A
・パプリカ (赤) ……30g
・ヤングコーン…………60g
・スナッスえんどう…80g
・酒……………8g (大さじ 1/2)
・みりん……………6g (小さじ 1)
・黒糖……………6g (小さじ 2)
・しょうが……………8g
・にんにく……………2g
【丸の内食堂】タニタ食堂
減塩みそ……………20g (大さじ 1 強)

<作り方>

- 1 スナッスえんどうはヘタと筋を取り、熱湯でさっとゆでたら流水で色止めをし、水気を切ります。
- 2 パプリカ (赤) はヘタと種を取り除き、縦に細切りにします。ヤングコーンは斜めに 2 等分にします。
- 3 しょうがとにんにくはすりおろし、A の調味料と合わせます。
- 4 豚もも肉を食べやすい大きさに切り、フライパンで炒めます。
- 5 4 に火が通ったら 2 を加えて炒めます。
- 6 野菜に軽く火が通ったら 1 と A を加えて炒めます。味がなじんだら火を止め、皿に盛りつけます。

副菜 1

さつまいもとにんじんのグリル

特産品のさつまいも・にんじんの甘みをアンチョビの塩気が引き立たせます。

材料 (2人分)

・さつまいも……………60g
・にんじん……………40g
・エリンギ……………30g
・オリーブ油……………2g (小さじ 1/2)
・アンチョビ (缶) ……5g
・塩……………0.5g (少々)

<作り方>

- 1 さつまいも、にんじんを乱切りにします。さつまいもは 5 分ほど水にさらし、水気をふき取ります。
- 2 アンチョビをほぐします。
- 3 ビニール袋に 1 と 2 を入れ、オリーブ油を加え軽くもみ、味をなじませます。
- 4 エリンギを一口大に切ります。3 に入れ、なじませます。
- 5 天板の上にクッキングシートを敷き、4 を並べて 250℃ のオーブンで 15 分ほど焼きます。
- 6 塩を振り混ぜ味を調べ、皿に盛りつけます。

副菜 2

そらめめとカッテージチーズのおかか和え

濃厚なそらめめとかつお節のうま味を、カッテージチーズとレモンの酸味で生かしました。 指宿製菓

材料 (2人分)

・そらめめ……………90g (30 個程度)
・カッテージチーズ…14g
・レモン果汁……………1g
・かつお節……………0.6g

<作り方>

- 1 そらめめをサヤから出し、黒い部分の反対側に切り込みを入れ、水で軽く濡らします。耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ 600W で 2 分ほど加熱します。
- 2 カッテージチーズにレモン果汁を加え、混ぜます。
- 3 粗熱をとった 1 の皮をむき、2 と合わせ、軽く和えます。
- 4 皿に盛りつけ、かつお節を上に乗せます。

汁物

実えんどうの和風スープ

実えんどうの豊かな香りが感じられる和風スープです。
特産品の指宿製菓でだしをとることで、さらにうま味がアツクします。

材料 (2人分)

・実えんどう……………40g
・たまねぎ……………40g
・バター……………4g
・かつおだし……………300g
・しょうゆ……………4g
・酒……………10g (小さじ 2)
・みりん……………6g (小さじ 1)
・塩……………0.5g (少々)

<作り方>

- 1 実えんどうをサヤから出し、小さじ 1/6 の塩 (分量外) をまぶして熱湯で 2 分ほど熱し、火を止めそのまま粗熱をとります。
- 2 たまねぎをみじん切りにします。
- 3 鍋にバターを熱し、2 を入れ、きつね色になるまで炒めます。
- 4 かつおだしを入れ、沸騰したらアクを取り除き、しょうゆ、酒、みりん、塩で味を調べます。
- 5 水気を切った 1 を入れ、さっと火を通して火を止め、器に盛ります。