

作ってみよう!レシピのご紹介



指宿市では、地域食材を使用した「指 TABLE レシピコンテスト」を実施しています。
地域食材の良さを生かしたレシピを市民が考案しました。ぜひご家庭でも作ってみませんか。

やさいたっぷり食べるミルクスープ

1人分の栄養量：エネルギー 211kcal/ 食塩相当量 1.2g

材料 (2人分)

さつまいも 小1本	牛乳 100ml	<だし汁>
にんじん 小1/2本	みそ 小さじ2	こんぶ 10g
オクラ 2本	塩こしょう 少々	鰹節 8g
しめじ 1/2房	鶏ささみ 2本	水 200ml



作り方

1. 鰹節とこんぶでだしをとる。2. さつまいもはレンジで加熱し、火を通す。3. にんじんと鶏ささみは1口サイズに切る。しめじは食べやすい大きさに分ける。4. さつまいもとオクラを食べやすい大きさに切る。1のだしに3で切ったにんじん、しめじ、鶏ささみを入れて煮る。5. にんじんに火が通ったら、みそを溶かしてさつまいもとオクラを入れる。6. 最後に牛乳を入れ、塩こしょうをする。

受験に勝つおPassタ

1人分の栄養量：エネルギー 563kcal/ 食塩相当量 1.8g

材料 (2人分)

パスタ (リングイネ) 120g	レモン汁 大さじ1/2	にんにく 1/2片
鰹(生) 4切れ (40g)		レモン汁 小さじ1/2
<A>	大葉 10枚	塩こしょう 少々
濃口醤油 大さじ2	くるみ(乾煎り) 15g	<飾り用>
にんにく 1/2片	粉チーズ 大さじ1と1/2	オクラ 8本
	オリーブオイル 50cc	鰹節 3g



作り方

1. 鰹を食べやすい大きさに切り <A> のにんにくをみじん切りにし、醤油とレモン汁を混ぜ合わせたものに漬けておく。2. をすりばちですってペースト状にし、大葉ジェノベーゼを作る。3. 2を別の容器に移しかえて、変色を防ぐためにオリーブオイル(分量外)をたらし塗り広げておく。4. パスタをゆで、大葉ジェノベーゼと漬けておいた鰹(漬け汁は入れない)をボウルで和える。5. ゆでたオクラを縦半分に切って盛り付ける。6. 上から鰹節をかける。

オクラ畑で採れたたまご

1人分の栄養量：エネルギー 707kcal/ 食塩相当量 2.4g

材料 (2人分)

ご飯 茶碗2杯分		<付け合わせ2>
パン粉 20g	濃口醤油 小さじ2	玉ねぎ 1/4個
塩 少々	ごま油 大さじ1	オクラ 2本
揚げ油 適量	<付け合わせ1>	コーン缶 15g
<A>	オクラ 2本	南蛮酢 大さじ1
オクラ 6本	ささめ 5g	
カリカリ梅 2個		
鰹節 4g		



作り方

1. <A> のオクラに熱湯をかけて輪切りにする。カリカリ梅を細かく切る。2. ボウルにごはんを入れて <A> と を加えて混ぜる。3. 2をラップで丸めてパン粉をつけて、熱した少量の油で揚げ焼きにする。★付け合わせ1火を通したオクラを斜め切りにしてささめと和える。★付け合わせ2火を通したオクラを乱切り、玉ねぎをスライスしてボウルに入れ、コーンと南蛮酢を加え、和えたら出来上がり。

レシピ公開中



お問い合わせ

指宿市ヘルスケア推進協議会事務局
(指宿市健康・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

原点にして頂点。



鹿児島県
いぶすき
指宿市



最高級「本枯本節」の本場

指宿市山川で鰹節製造が始まったのは、明治時代の終わり。生産量は全国の約3割を占め、中でも鰹節の最高級品である「本枯本節」は生産量日本一を誇り、4カ月から6カ月と時間と手間をかけてじっくりと作られます。厳選した鰹節を燻した荒節にカビ（麹菌の一種）を付け、ム口の中で繁殖させます。カビ付けと天日干しを繰り返すことで、水分が抜け、雑味となる脂肪分を分解し、旨みや栄養分が熟成されます。鰹節ならではの上品な香気と深いコクが味わえます。



●本枯本節ができるまで

- 1 鰹の大きさに合わせて節に切り分けます。
- 2 節のサイズや天候、気温に配慮しながら2時間~2時間半、じっくりと煮ます。
- 3 骨抜きし、成型後に国産の薪を使って燻します。
- 4 カビ付けと天日干しを繰り返すことで水分が抜け、脂肪分が分解されることにより、味の雑味が消え、だしの透明性を高める効果があります。

生産者の声

山川水産加工業協同組合
坂井 弘明 代表理事組合長



指宿市山川は、全国有数の鰹節の産地です。私たちが昔ながらの伝統を守り、手間と真心を込めて作っています。

鰹節は、和食の根幹であり、体に優しい食品です。そのままご飯にかけたり、味噌汁に入れたり、もっと身近に皆さまの食卓で味わってもらえたら嬉しいです。

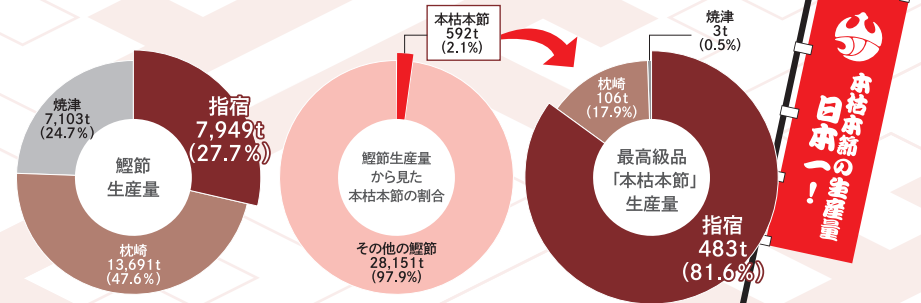
簡単！郷土料理 茶節（ちゃぶし）の作り方

湯のみやお椀に味噌と鰹節を入れ、お湯または熱い緑茶を注いで、よく混ぜたら完成！お好みでねぎ等もトッピング。忙しい毎日に、ホッとする一杯を飲んでみませんか。



鰹節三大産地 生産量比較

最高級品「本枯本節」の生産量は鰹節生産量全体から見ると、わずか約2%と貴重なものとなっています。



※令和元年度山川水産加工業協同組合調べ

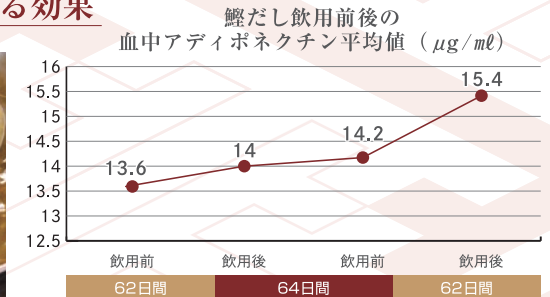
ブランド化への取り組み



指宿鰹節

指宿産鰹節のブランド化や消費促進を図るため、ロゴを策定（デザイン / 富永功太郎氏）。令和2年には特許庁の「地域団体商標」に登録されました。

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。

〈出典〉鹿児島女子短期大学 住澤 知之 教授
「地域食材の健康に及ぼす機能性効果研究委託事業」報告書