



指宿の地域食材を使用した  
**健幸レシピ集**



指宿市では、豊かな自然に育まれた特産品の健康に関する機能性について取り組みを進めています。

また、指宿の地域食材を使用した健幸食の普及を図るため、「指<sup>いばすき</sup>TABLEレシピコンテスト」を実施しており、令和3年度は、さつまいも、かぼちゅ、かつお節を使用したレシピを募集しました。

優秀作品として選ばれた料理をご紹介しますので、ご家庭のメニューに加えてみませんか。

発行元 **指宿市役所 健幸・協働のまちづくり課**

〒891-0404  
鹿児島県指宿市東方 9300-1 ふれあいプラザ なのはな館  
TEL : 0993-23-1003 FAX : 0993-23-1004  
E-mail : kenko-machi@city.ibusuki.jp

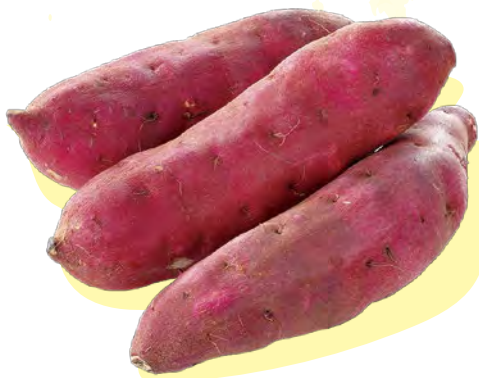


レシピは指宿市のホームページでも紹介しています。

# 指宿の特産品紹介①

鹿児島県を代表する  
ブランド野菜

## さつまいも



【指宿での収穫時期】

早掘り：6月下旬～8月中旬

普通掘り：9月上旬～10月下旬

指宿市は、江戸時代に前田利右衛門が琉球から山川徳光地区にさつまいもを持ち帰ったことから、さつまいも伝来の地とされています。さつまいもは、食物繊維やビタミンC、カリウムなどを豊富に含み、特にビタミンCについては、主な成分であるでんぷん質が保護するので調理などで減少しにくいというメリットがあります。

保存方法

低温に弱いので、新聞紙で包むか段ボールに入れて、日の当たらない風通しの良い冷暗所で保存しましょう。

鹿児島県は  
出荷量全国2位

## かぼちゃ



生産量  
県内1位



【指宿での収穫時期】

春かぼちゃ：5月中旬～7月上旬

秋かぼちゃ：11月下旬～12月中旬

県内で生産量1位を誇る指宿市は、水はけのよい土壌で、甘味のあるかぼちゃが育てられています。かぼちゃは、ビタミンEやβカロテン、食物繊維、カリウムなどを多く含み、栄養満点の野菜です。油を使って調理すると体内でカロテンの吸収がよくなります。

保存方法

切ったかぼちゃは、種とワタを除き、ラップをして冷蔵庫で保存してください。

※指宿市農産技術課調べ



指宿製菓

## 指宿鯉節

鯉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。

※令和元年度 山川水産加工業協同組合調べ

《鯉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。

### 鯉だしの飲用による効果



鯉だし飲用前後の  
血中アディポネクチン平均値 (μg/ml)



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  
出典:指宿市ヘルスケア推進協議会「指宿鯉節リーフレット」より

# さつまいもレシピ



## グランプリ さつまいものろ旨チキングラタン

〔1人分の栄養量〕  
エネルギー: 438kcal  
食塩相当量: 1.5g



### 〔アピールポイント〕

オクラの粘りですとろみがつくので、ホワイトソースは必要なく、電子レンジとトースターで簡単に作れる美味しいグラタンです。

### 材料 (4人分)

さつまいも	中2本(400g)
鶏むね肉	400g
酒	大さじ1と1/3(20g)
オクラ	20本(20g)
牛乳	1カップ(200ml)
顆粒コンソメ	小さじ2(6g)
塩・こしょう	各少々
とろけるチーズ	100g

作り方

- 1 さつまいもと鶏肉は一口サイズに切り、さつまいもは水にさらしてアク抜きをし、水分を切る。
- 2 1を大きめの耐熱容器に入れ、酒をかけ、ラップをして電子レンジ600Wで10分程度加熱する。
- 3 オクラはガフとヘタを取り、板ずりして軽く水で洗い、小口切りにする。
- 4 2に3と牛乳、コンソメ、塩・こしょうを加えたら、オクラの粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、グラタン皿に盛りつける。
- 5 4にとろけるチーズをかけ、オーブントースターで10分程度焼く。



## 標準グランプリ こんがりジェラシー(焼き餅)

〔1人(2個)分の栄養量〕  
エネルギー: 196kcal  
食塩相当量: 0.5g



### 〔アピールポイント〕

祖母や母達が忙しい時間をぬって、身近にある材料で、心とお腹を満たすために作ってくれた、家族への愛情たっぷりのお餅です。私も子どもや孫達につないでいきたいので、この焼き餅を作りました。

### 材料 (4人分)

さつまいも	中1/2本(100g)	【具】	
A	〔米粉(または白玉粉)	なす	1と1/2本(100g)
	……………大さじ7(70g)	ししとう	4本(15g)
	小麦粉	かつおみそ	大さじ1と2/3(30g)
	……………大さじ5強(50g)	サラダ油	大さじ1/3(4g)
青のり	……………大さじ1と1/2(4g)		
サラダ油	……………大さじ1/2(6g)		

作り方

- 1 具を作り、8等分しておく。
- 2 皮をむいたさつまいもを茹でる。
- 3 2をつぶし、Aを加えてよくこねる。(分量外の水で調節しながら耳たぶより少し硬めに)
- 4 3を8等分にして丸く広げて具を中に入れて、お餅風に丸める。
- 5 油を薄くひいたフライパンで蓋をして、片面5分程度弱火で両面をこんがり焼く。



## 特別賞 さつまちらし寿司

〔1人分の栄養量〕  
エネルギー: 419kcal  
食塩相当量: 1.5g



### 〔アピールポイント〕

家にある食材で簡単に作れます。炊き込みご飯ではなく、酢を効かせたちらし寿司にすることで減塩にもつながり、健康(幸)に良いです。さつまいもの甘さと酢のさわやかさがとてもマッチしています!

### 材料 (4人分)

米	……………1.5合(225g)	にんじん	……………1/3本(45g)	
麦	……………大さじ2(20g)	卵	……………1個	
水	……………適量			
【すし酢】				
酢	……………大さじ2(30g)	A	酒	……………大さじ1(15g)
砂糖	……………大さじ2(18g)		みりん	……………大さじ1(18g)
塩	……………小さじ1/2(3g)		濃口しょうゆ	……………大さじ1(18g)
			砂糖	……………小さじ1(3g)
鶏むね肉	……………1/3枚(90g)	サラダ油	……………適量	
さつまいも	……………中1本(200g)	菜ねぎ	……………適量	
しめじ	……………1/3袋(30g)	炒り白ごま	……………適量	

作り方

- 1 米と麦を一緒に炊く。
- 2 すし酢を作り、炊きあがったご飯に混ぜる。
- 3 食材は小さめに切り、卵は綿糸卵しておく。
- 4 鍋に油を熱し、鶏肉、にんじん、しめじ、さつまいもの順番で炒め、さつまいもが少し柔らかくなったらAを加えて汁気がなくなるまで炒める。
- 5 2の酢飯に4を混ぜ、綿糸卵とねぎ、ごまをのせる。



## 特別賞 さつまいもプリンケーキ

〔1/8個分の栄養量〕  
エネルギー: 164kcal  
食塩相当量: 0.2g



### 〔アピールポイント〕

焼きたては濃厚プリンに近く、冷やしたらスイートポテトに近い、甘さ控えめのケーキです。

### 材料 (直径18cm丸型1台分)

さつまいも	……………大1本(300g)
牛乳	……………1と1/2カップ(300ml)
卵	……………3個
薄力粉	……………大さじ3(27g)
砂糖	……………大さじ4(36g)
バター	……………30g
バニラエッセンス	……………少々

作り方

- 1 オーブンを180℃に予熱する。
- 2 さつまいもの皮をむいて一口大に切り、耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ500Wで7分程度加熱する。
- 3 2と材料を全てミキサーに入れて滑らかにする。
- 4 型に入れ、180℃のオーブンで40分焼く。

# かぼちゃレシピ



## 冷やして美味しい! 鶏と夏野菜の南蛮漬け

《1人分の栄養量》  
エネルギー: 244kcal  
食塩相当量: 1.1g



### 《アピールポイント》

夏の暑い日にぴったりの、冷やして美味しい南蛮漬けです。揚げずにフライパンで焼いて、お酢でさっぱりとしたタレに漬け込むだけなので、簡単です。作り置きもできます。

### 材料 (4人分)

鶏むね肉(皮なし)..... 300g	オクラ..... 5本(50g)
酒..... 大さじ1/2(7.5g)	だし汁..... 1/4カップ(50ml)
塩・こしょう..... 各少々	砂糖..... 大さじ3(30g)
小麦粉..... 大さじ2と1/2(22.5g)	A 濃口しょうゆ..... 大さじ1強(20g)
かぼちゃ..... 200g	らっきょう酢(または万能酢)..... 大さじ3(45g)
サラダ油..... 大さじ1強(15g)	ごま油..... 大さじ1/2(6g)
玉ねぎ..... 中1個(200g)	葉ねぎ..... 適量
にんじん..... 1/3本(50g)	
赤ピーマン..... 1/2個(20g)	

### 作り方

- 鶏肉は、一口大のそぎ切りにし、酒、塩・こしょうで下味をつける。小麦粉をもみ込むようにしてまぶす。
- かぼちゃは、1cm厚さに切り、電子レンジ500Wで2分加熱する。
- 玉ねぎは、薄くスライスする。にんじんはせん切り、葉ねぎは小口切りにする。
- オクラは、斜め1cmにスライスして電子レンジ500Wで1分加熱する。
- 大きめのボウルにAを入れてよく混ぜ、かぼちゃと葉ねぎ以外の野菜を加えて、なじませる。
- フライパンにサラダ油をひき、かぼちゃを焼き、取り出す。
- 7のフライパンに鶏むね肉を入れて、揚げ焼きにする。
- 8にかぼちゃと鶏むね肉を加え、全体をさっくりと混ぜ合わせる。
- 粗熱をとって冷蔵庫で冷やし、味を馴染ませる。器に盛り付け、上から葉ねぎを散らす。



## 切ってびっくり! パンプキンレアチーズケーキ

《1/8個分の栄養量》  
エネルギー: 234kcal  
食塩相当量: 0.3g



### 《アピールポイント》

開けてみないと分からない、かぼちゃムースと2層のレアチーズケーキです。

### 材料 (直径15cm丸型1台分)

【かぼちゃムース】	【レアチーズケーキ】
かぼちゃ(皮は除く)..... 75g	ビスケット..... 40g
生クリーム..... 1/4カップ(50ml)	バター..... 25g
牛乳..... 1/4カップ(50ml)	クリームチーズ..... 200g
マシュマロ..... 約14個(50g)	砂糖..... 大さじ7強(70g)
	ヨーグルト(無脂肪無糖)..... 200g
	レモン汁..... 大さじ1(15g)
	粉ゼラチン..... 5g
	熱湯..... 1/4カップ(50ml)

### 作り方

- 【かぼちゃムース】  
かぼちゃを適当な大きさに切り、電子レンジ500Wで5〜6分加熱し、潰す。生クリームと合わせ、裏ごしする。
- 牛乳とマシュマロを火にかけ、マシュマロを溶かす。そこに1を入れて混ぜ、型よりも2まわりくらい小さな容器に入れ、少し凍らせる。  
【レアチーズケーキ】
- ビスケットを砕いて溶かしバターと混ぜ、型の底に敷き詰め、冷やしておく。
- 室温に戻したクリームチーズを、泡立て器でクリーム状にする。そこに、砂糖、ヨーグルト、レモン汁、熱湯にゼラチンを溶かしたゼラチン液の順番に入れ、混ぜる。
- 凍った2を型から入れ、3の真ん中におく。その上から4を流し込み、冷やす。



## かぼちゃと冬がんの肉そぼろあんかけ

《1人分の栄養量》  
エネルギー: 240kcal  
食塩相当量: 2.4g



### 《アピールポイント》

冬がんは火を通すと水分が多くなり、南瓜は逆に水分を吸う食材なので、お互いにかぼち合って味も良くなり、食やすくになります。冷やしても美味しくいただけます。

### 材料 (4人分)

かぼちゃ..... 200g	酒..... 大さじ2(30g)
冬がん..... 200g	B 砂糖..... 大さじ2(18g)
かつおだし..... 2と1/4カップ(450ml)	薄口しょうゆ..... 大さじ1(18g)
A 酒..... 大さじ2(30g)	しょうが汁..... 小さじ1(10g)
塩..... 小さじ1(6g)	
豚ひき肉..... 200g	グリーンピース(冷凍)..... 100g
サラダ油..... 大さじ1/2(6g)	片栗粉..... 大さじ1と1/2(13.5g)
	水..... 大さじ2(30g)

### 作り方

- かぼちゃは一口大に切り、面取りをする。冬がんも一口大に切る。
- 大きめの鍋に冬がんと並べ、その上に、かぼちゃの皮を下にして、重ならず、すき間がないように並べ、Aを入れ(ひたひたになる程度)、やわらかくなるまで煮る。
- 別の鍋に油をひき、ひき肉とBを合わせて混ぜ、中火にかけてそぼろ状にする。
- 2に3とグリーンピースを入れて火を通し、水溶性片栗粉でとろみをつける。



## かぼちゃ丸ごと彩り野菜

《1人分の栄養量》  
エネルギー: 228kcal  
食塩相当量: 2.2g



### 《アピールポイント》

かぼちゃを丸ごと使うことで、料理が簡単で、多くの人の集まりで取り分けて楽しめます。

### 材料 (4人分)

かぼちゃ..... 約1/2個(600g)	小麦粉..... 大さじ1(9g)
さつまいも..... 80g	砂糖..... 大さじ1(9g)
ごぼう..... 20g	薄口しょうゆ..... 小さじ1(6g)
にんじん..... 30g	塩..... 小さじ1(6g)
ベーコン..... 70g	こしょう..... 少々
実えんどう(グリーンピース)..... 30g	
バター..... 10g	
おからパウダー..... 大さじ1(6g)	

### 作り方

- かぼちゃを2等分に切り、スプーン等で中の種とワタを取り除く。
  - さつまいもは1cmの角切り、ごぼうはざさがき、にんじんはせん切り、ベーコンは1cm幅に切る。実えんどうは塩茹でし、飾り用に少し取り分けておく。
  - ボウルに2を入れ、バター、おからパウダー、小麦粉、砂糖、薄口しょうゆ、塩・こしょうを入れて混ぜ合わせ
  - せ、1のかぼちゃに入れ、蒸し器で40分蒸す。
- 4 蒸しあがったら、適当な大きさに切り分け、残りの実えんどうを散らす。

# かつお節レシピ



## けいはん けんはん 鰹を楽しむ! 鶏飯ならぬ鰹飯

《1人分の栄養量》  
エネルギー: 420kcal  
食塩相当量: 2.4g



### 《アピールポイント》

鰹だけでなく、なまり節や佃煮などでもよい鰹を使えます。普通の鰹節には薬を割いたものを使っていますが、今回はなまり節を使用しています。なまり節やごぼうを用いることで、噛む回数が増え、満腹感が増すので、一皿でも満足できます。

### 材料 (4人分)

白飯	かつおのなまり節 みそ味(市販品)	【だし】
…茶碗1杯(180g)×4杯	…………… 80g	水…6と1/2カップ(1300ml)
【具材】	葉ねぎ…………… 適量	かつお節…………… 25g
かつお節の佃煮 適量	ごぼう…………… 100g	みりん…大さじ1/2強(10g)
…(※だしがらで作る) 適量		塩…………… 小さじ1/2(3g)
卵……………1個	かつお節…………… 8g	薄口しょうゆ
たくあん…………… 40g	A 刻みのり…………… 適量	…大さじ1/2強(10g)
	炒り白ごま…小さじ1強(4g)	

### 作り方

- 1 水を沸騰させ、かつお節を入れてかつおだしをとる。その後、みりんを加えて軽く沸騰させ、塩と薄口しょうゆを入れる。
- 2 錦糸卵を作り、たくあんは干切り、なまり節はみじん切り、葉ねぎは小口切りにする。ごぼうはざさがきにし、**1**のだしで煮る。かつお節の佃煮は右記参照。
- 3 白飯を茶碗に盛り、具材をのせる。上からだしをか

け、Aをのせる。

### 【かつお節の佃煮】

- 1 のだしがらと、濃口しょうゆ大さじ2 (36g)、砂糖大さじ1 (9g)、みりん大さじ1/2 (9g)、酒大さじ1/2 (7.5g)を鍋に入れ火にかける。全体に調味料が絡んだら、水分を飛ばすように炒め、ある程度水分が飛んだら、炒り白ごま適量を入れて混ぜ合わせる。



## 彩り野菜とチーズのかつお節入りマリネ

《1人分の栄養量》  
エネルギー: 151kcal  
食塩相当量: 0.8g



### 《アピールポイント》

健康によいと言われる黒糖と黒酢を使用してマリネ液を作り、酸味が強くなく、お子様でも食べられると思います。かつお節を入れることで、旨味、風味が増してさっぱりいただけます。また、ミニトマトは漏むきすることで、マリネ液がしみ込むよう、工夫しました。

### 材料 (4人分)

ミニトマト……………12個(120g)	
プロセスチーズ……………80g	
かつお節……………4パック(12g)	
生節……………100g	
ペビーリーフ……………40g	
(他、かいわれ大根、豆苗など葉物なら何でもOK)	
A 黒糖……………大さじ1と1/3(12g)	
黒酢……………大さじ1弱(12g)	
塩……………少々	

### 作り方

- 1 ミニトマトは湯むきして1/4に切り、プロセスチーズと生節は1~2cmの角切りにする。
- 2 ペビーリーフは水洗いし、水気をよく切っておく。
- 3 Aを混ぜ合わせてマリネ液を作り、**1**と**2**の材料を入れて合わせる。
- 4 最後にかつお節を全体的に入れて合わせ、少し置いて、味をなじませる。



## 特別賞 開聞岳そうめん

《1人分の栄養量》  
エネルギー: 526kcal  
食塩相当量: 2.3g



### 《アピールポイント》

指宿のカツオとオクラを使い、栄養バランスと彩りを意識して考えた、簡単にできる一品です。鰹節をたっぷりのせることで、減塩にもつながります。指宿の開聞岳をイメージし、山型に盛り付けました。

### 材料 (4人分)

そうめん……………8束(400g)	
オクラ……………10本(100g)	
塩昆布……………大さじ1/3(2g)	
カツオ油漬け(フレーク)……………1缶(80g)	
マヨネーズ……………大さじ2強(20g)	
卵……………2個	
ミニトマト……………8個(80g)	
かつお節……………20g	
めんつゆ(ストレート)……………3/4カップ(150ml)	

### 作り方

- 1 オクラは板ずりしてさっと茹で(電子レンジでも可)、輪切りにして、塩昆布と合わせる。カツオ油漬けは油を軽く切り、マヨネーズと合わせる。卵は錦糸卵に、ミニトマトはスライスする。
- 2 そうめんをたっぷりのお湯で茹で、冷水で冷やす。
- 3 **2**に**1**を盛り付け、最後に鰹節をのせる。
- 4 めんつゆをかける。



## 特別賞 かつおみそがクセになる かつ on ロールパン

《1個分の栄養量》  
エネルギー: 175kcal  
食塩相当量: 1.0g



### 《アピールポイント》

おやつとしても食事としても食べやすいパンです。食感がアクセントをつけたかったので、ごぼうやくるみを加えました。

### 材料 (8個分)

【かつおみそ】	酒……………大さじ2/3(10g)	バター……………20g
水…1カップ強(220ml)	【パン生地】	くるみ……………適量
かつお節……………10g	強力粉……………200g	かつお節……………適量
ごぼう……………15g	ドライイースト	
サラダ油……………適量	A……………小さじ1強(3g)	
砂糖……………大さじ3弱(25g)	砂糖……………大さじ2強(20g)	
みそ……………大さじ3弱(50g)	塩……………小さじ1/6(1g)	

### 作り方

- 1 【かつおみそを作る】
- 1 水を沸騰させ、かつお節を入れてかつおだしをとり、だしがらとだし汁に分けておく。
- 2 ごぼうを短く細かいたざさがきにし、フライパンにサラダ油をひいて火を通すように炒める。砂糖、みそ、酒とだしがらを加え、照りが出るまで煮つめ、冷ます。
- 3 【パン生地を作る】
- 3 ポウルにAを入れ、**1**のだし(120~125ml分)を加え、ひとつにまとまるまでこねる。まとまったらバターを加え、なじむまでこねる。
- 4 耐熱ボウルに入れ、オープンレンジの40℃発酵で2倍になるまで30分ほど発酵させる。
- 5 ガス抜きして2等分に分け、それぞれ長方形に薄く伸ばす。
- 6 **2**のかつおみそを薄く**5**に塗り広げ、細かく砕いたくるみをのせ、辺が長いほうから巻いていく。
- 7 **6**を8等分に切り、オープンレンジ40℃発酵で30分発酵させる。
- 8 上からかつお節をふり、200℃に予熱をしたオーブンで12~13分焼く。

# 小・中学生考案レシピ

## 指宿の食材を使った、ごはん・汁物を募集しました!



### おいしくて ひったまがったこめし

《1人分の栄養量》  
エネルギー: 340kcal  
食塩相当量: 2.3g



#### 《アピールポイント》

短い時間で作れます。体を温めてくれる生姜や、栄養たっぷりのタコやねぎを使いました。塩こんぶを入れることで、美味しいだしが出ます。

#### 材料 (4人分)

米	2合(300g)	A	濃口しょうゆ	大さじ2(36g)
水	適量		酒	大さじ1(15g)
茹でタコ	150g		和風顆粒だし	小さじ1(3g)
生姜	1かけ(20g)		深ねぎ(葉ねぎでも可)	適量
茹で枝豆	約30さや(正味50g)			
塩こんぶ	大さじ2弱(10g)			

#### 作り方

- 1 米を洗ってザルにあげておく。
- 2 タコを一口大に切る。生姜は、せん切りにする。
- 3 炊飯器に①の米と、Aを入れて、2合のところまで水を入れ、タコ、生姜、塩こんぶをのせて炊く。
- 4 炊き上がったら、枝豆を入れて混ぜ合わせる。
- 5 器に盛り付け、小口切りにしたねぎをのせる。



### マメ&かつお角煮ごはん

《1人分の栄養量》  
エネルギー: 345kcal  
食塩相当量: 1.5g



#### 《アピールポイント》

角煮のタレも入れ、美味しく仕上げました。

#### 材料 (4人分)

米	2合(300g)	かつおの角煮	80g	
水	2カップ(400ml)	かつおの角煮のタレ		
A	濃口しょうゆ	大さじ1/2強(10g)	小さじ1弱(4.5g)	
	みりん	大さじ1/2強(10g)	生姜(お好みで)	1/2かけ(10g)
	酒	大さじ2/3(10g)	氷	3~4個
	塩	小さじ1/4(1.5g)	実えんどう(グリーンピース)	80g

#### 作り方

- 1 米は研いで炊飯釜に入れ、水を加えて30分程度浸す。
- 2 ①にA、砕いたかつおの角煮、角煮のタレ、生姜のせん切り(お好みで)、氷を入れて炊く。
- 3 実えんどうを茹でる。
- 4 ②が炊けたら茶碗に盛り付け、実えんどうをのせる。



### 野菜スープ

《1人分の栄養量》  
エネルギー: 171kcal  
食塩相当量: 1.5g



#### 《アピールポイント》

僕は春雨が好きなので、春雨を使った料理ができないかなと思い、この料理にしました。

#### 材料 (4人分)

さつまいも	中1本(180g)	鶏がらスープの素	
にんじん	1/2本(70g)		大さじ1強(10g)
キャベツ	1枚(70g)	春雨(乾燥)	60g
赤ピーマン	2個(50g)	めんつゆ(ストレート)	
オクラ	4本(40g)		大さじ2弱(30g)
サラダ油	大さじ1(12g)	酢	大さじ1(15g)
水	6カップ(1200ml)		

#### 作り方

- 1 野菜類は食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に油を熱し、オクラ以外の野菜を炒めて、水、鶏がらスープの素を入れて煮る。  
野菜がある程度やわらかくなったら春雨を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- 3 オクラを加えてさっと火を通す。
- 4 めんつゆと酢を加え、味を調える。



### ベジタブル豚汁

《1人分の栄養量》  
エネルギー: 314kcal  
食塩相当量: 2.7g



#### 《アピールポイント》

わたしはキャベツが苦手ですが、お母さんと考えた豚汁に入れたら、食べられたので、よくこの豚汁を作ります。この豚汁に入っているキャベツや他の野菜もやわらかくて、みそ味が染みているので、おいしく完食できます。

#### 材料 (4人分)

黒豚バラ肉	200g	水	6カップ(1200ml)
大根	130g	みそ	大さじ4(72g)
にんじん	1/3本(60g)	濃口しょうゆ	大さじ1/2(9g)
生しいたけ	7個(70g)	葉ねぎ(お好み)	適量
たまねぎ	中1/2個(90g)	生姜(お好み)	適量
厚揚げ	2枚(130g)		
キャベツ	1.5枚(100g)		

#### 作り方

- 1 豚肉は3cm程度に切る。大根、にんじんはいちょう切りに、しいたけ、たまねぎは薄切りにする。厚揚げは厚さ7~8mm程度の短冊切りに、キャベツは一口大の大きさに切る。
- 2 鍋に水を入れて熱し、野菜を入れて中火で加熱する。
- 3 野菜がやわらかくなったら、豚肉を入れ加熱し、アクを取り除く。
- 4 火を止め、みそを溶かし入れ、濃口しょうゆも加えて味を調える。
- 5 再び中火で加熱して沸騰直前で火を止め、器に盛り、お好みで葉ねぎ、生姜をのせる。

# 指宿の特産品紹介②



指宿はオクラの  
生産量日本一



## オクラ

[指宿での収穫時期]  
ハウス栽培：4月上旬～7月中旬  
露地栽培：5月下旬～10月下旬

※指宿市農産技術課調べ

## 指宿オクラは、減農薬で安心安全！

### 人と環境にやさしいオクラ栽培

農薬だけに頼らず、**てんとうむし**などの「害虫と戦う虫（益虫）」を活用する栽培法を「IPM※1」といい、市内で取り組む農家が年々増えています。

#### ●オクラのIPMの仕組み

- 1 益虫を呼び寄せる「ソルゴー※2」をオクラ畑の周囲や畝の間に植える
- 2 益虫がソルゴーからオクラに移動し、アブラムシ（害虫）を退治する
- 3 益虫のおかげで、殺虫剤などの農薬の散布回数が削減できる

#### ●オクラのIPMのメリット

- 1 農薬を使う経費と労力が減り、オクラにも農家にもやさしい
- 2 消費者ニーズに応えた減農薬で生産ができる
- 3 環境や生態系への負担を減らせる

※1：IPM=Integrated Pest Management=総合的病害虫・雑草管理

※2：ソルゴー イネ科の一年草で、モロコシの一種。糖分含有量が多いため、昆虫などが集まりやすい植物です。

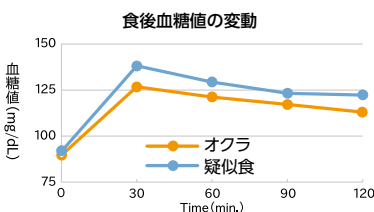


## オクラの健康効果

指宿市では、「**豊かな資源が織りなす食と健幸のまち**」を目指し、産学官及び市民が連携し、オクラ摂取の健康に関する機能性評価検証試験を行いました。

### 血糖値上昇抑制効果

オクラ乾燥粉末※3 (3.0g)を摂取したモニターと疑似食を摂取したモニターの採血データを比較した結果、オクラ乾燥粉末を摂取したモニターの食後の血糖値及びインスリン濃度の値が有意に低いことが認められました。さらに、オクラ乾燥粉末の摂取量について、低用量(1.5g)と高用量(3.0g)とで比較すると、高用量の方が血糖値上昇を抑制する効果が高いことが確認されました。

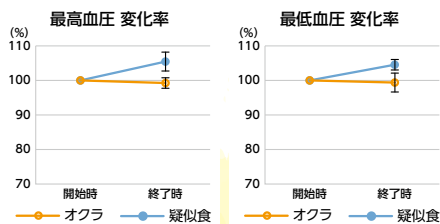


※3 検証では、摂取するオクラの成分を一定にするため、指宿産オクラを乾燥後粉末化したものを使用しています。

出典：鹿児島純心女子大学 中野隆之教授「地域食材(オクラ及びオクラパウダー)の健康に関する機能性評価試験報告書」

### 血圧上昇抑制効果

秋から冬にかけての約3か月間に、オクラ乾燥粉末※3入りゼリーを摂取したモニターと疑似食を摂取したモニターの血圧変化率を比較しました。その結果、気温の低下による季節要因等により、疑似食を摂取したモニターの血圧が上昇したのに対し、オクラ乾燥粉末入りゼリーを摂取したモニターの血圧は上昇が抑制されることが確認されました。



※グラフは、開始時の血圧を100%とし、試験期間中の血圧の変化率を示したものです。

出典：鹿児島純心女子大学 中野隆之教授「地域食材(オクラ)の健康に関する機能性評価試験委託事業」に関する報告書

出典：「てんとうむしが育てた指宿オクラリーフレット」より

# 第6回 指TABLEレシピコンテスト入賞者のご紹介

## さつまいも部門



- グランプリ** さつまいものろ旨チキングラタン  
【茨城県茨城市】野村 みゆきさん
- 準グランプリ** こんがりジェラシー（焼き餅）  
【日置市】久保 あけみさん
- 特別賞** さつまいもちらし寿司  
【屋久島町】堀ノ内 千幸さん
- 特別賞** さつまいもプリンケーキ  
【野田女子高校】有村 きららさん

## かぼちゃ部門



- グランプリ** 冷やして美味しい! 鶏と夏野菜の南蛮漬け  
【日置市】北山 友美さん
- 準グランプリ** 切ってびっくり! パンプキンレアチーズケーキ  
【野田女子高校】溝上 七海さん
- 特別賞** かぼちゃと冬がんの肉そぼろあんかけ  
【指宿市】開聞地区食生活改善推進員のみなさん
- 特別賞** かぼちゃ丸ごと彩り野菜  
【始良市】植松 恵水子さん

## かつお節部門



- グランプリ** 鰹を楽しむ! 鶏飯ならぬ鰹飯  
【鹿児島女子短期大学】下忠 千紘さん
- 準グランプリ** 彩り野菜とチーズのかつお節入りマリネ  
【鹿児島市】大田 祐実さん
- 特別賞** 開聞岳そうめん  
【鹿児島市】栄縁のみなさん
- 特別賞** かつおみそがクセになる かつ on ロールパン  
【鹿児島純心女子短期大学】高良 美帆さん

## 小・中学生部門



- グランプリ** おいしくて ひったまがったこめし  
【魚見小学校2年】新村 希心さん
- 準グランプリ** マメ&かつお角煮ごはん  
【山川小学校6年】福里 芽生さん
- 特別賞** 野菜スープ  
【今和泉小学校6年】嶺元 裕仁さん
- 特別賞** ベジタブル豚汁  
【今和泉小学校5年】栢山 莉緒奈さん