

きょうどりょうりしょうかい 郷土料理紹介～ かごしまけん 鹿児島県～

「とりめし」じゃないよ、「**鶏飯**」だよ！



鶏飯は鹿児島県奄美大島の郷土料理です。ほぐした鶏肉、干し

いたけ、錦糸たまご、パパイヤのみそ漬け、みかんの皮などをごはん

の上のにのせ、鶏ガラスープをかけて食べます。あっさりとして

いるので暑さで食欲がわかない時も

さらっと食べられ、さらに栄養

もしっかりとれるという、南国の島ならではの知恵がつまった

料理です。給食では錦糸たまごはいりたまご、パパイヤの

みそ漬けはたくあんで代用しています。



かごしまけん きょうどがし
鹿児島県の郷土菓子「ふくれ」

黒糖ふくれは黒糖を使って作った蒸しパンです。

蒸す時に2倍ほどに膨らむので、「ふくれ」「ふくれ

菓子」などと呼ばれます。沖縄県や鹿児島県奄美大島

ではサトウキビの栽培や黒糖の製造が盛んに行わ

れていました。黒糖は白砂糖と比べるとミネラルを豊富に含んでおり、

特にカルシウムは白砂糖の240倍も含まれています。



黒糖

黒糖ふくれと似た鹿児島の郷土菓子に「かるかん」というものが

あります。これは米粉と砂糖、そして山芋を混ぜた生地を蒸して

作ったものです。

