

# きょうどりょうりしょうかい かごしまけん 郷土料理紹介～鹿児島県～

「とりめし」じゃないよ、「鶏飯」だよ！



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つ

りょうり きゅうしょく きんし 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。

とりにく ほ 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

んの上にのせ、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



## 鹿児島県の郷土菓子「ふくれ」

こくとう 黒糖ふくれは黒糖を使って作った蒸しパンです。

む とき ぱい 心く 蒸す時に2倍ほどに膨らむので、「ふくれ」「ふくれ

がし 黒糖菓子」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

れています。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。



こくとう に かごしま きょうどがし 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  
つくったものです。