

地域の食材を活かして健康で豊かな食生活を!!

毎月第3土曜日は「かごしま生き生き食の日」

かごしまの食材

かごしまの食材

春(3~5月)

- ばれいしょ
- お茶
- にんじん
- スナップえんどう
- そらまめ
- マダイ
- アオリイカ
- 実えんどう
- たけのこ
- カツオ

夏(6~8月)

- オクラ
- かぼちゃ
- らっきょう
- ウナギ
- きゅうり
- とうがん
- トマト
- ヘチマ
- なす
- キバナゴ
- ピーマン
- トコシ
- にがうり
- 早期米
- とimoto
- マダ

秋(9~11月)

- いんげんまめ
- きぬさやえんどう
- 普通米
- さつまいも
- さといも
- ピーマン(ハウス)
- はやとりのり
- ツキヒガイ
- アサヒガニ
- そば、くず、山芋
- ごぼう
- カンパチ
- サバ
- パショウカジキ

冬(12~2月)

- はくさい
- だいこん
- 根菜ねぎ
- 桜島大根
- しいたけ
- きゅうり(ハウス)
- イセエビ
- カサゴ
- キュベツ
- さといも
- さといも
- マイワシ
- ブリ
- ごぼう
- クルマエビ

鹿兒島の畜産物(通年) 鹿兒島黒牛 鹿兒島黒豚 かつま地鶏 牛乳 卵

区分	料理例	料理例	料理例	料理例	区分
主食	酒ずし(主食:1.5、副菜:1、主菜:2) かつおの茶漬け(主食:1.5、主菜:2) 山菜おこわ(主食:2、副菜:1) たけのこご飯(主食:1.5、副菜:1)	冷や汁(主食:2、副菜:1、主菜:2) さざげご飯(主食:1.5) 中華おこわ(主食:1.5、主菜:1) 冷やそうめん(主食:2)	里芋とちりめんの炊き込みご飯(主食:1.5、副菜:1) からいもご飯(主食:2) 大豆ご飯(主食:1) 煮込みうどん(主食:1、副菜:1、主菜:1)	大根めし(主食:1.5、副菜:2) 七草がゆ(主食:1、副菜:1) 鶏ずし(主食:1、主菜:1) 焼き餅(主食:1) 菜の花ずし(主食:1.5)	主食
副菜	つわぶきの佃煮(副菜:1) あおさのかきあげ(副菜:2) 香かん(煮しめ)(副菜:4) じゃがいもの煮物(副菜:2) さのぼりあげ(野菜天ぷら)(副菜:1)	へちまとソーメンの汁(副菜:1) とimotoがらの酢の物(副菜:1) かいのご汁(副菜:2、主菜:1) かぼちゃの煮物(副菜:1) きゅうりとわかめの酢の物(副菜:1)	とうがんの煮込み(副菜:4、主菜:1) さつまいものサラダ(副菜:1、主菜:1) 大根葉のよごし(白和え)(副菜:1) 里も田菜(副菜:1) きこのすり身煮し(副菜:1、主菜:1) 長芋の酢の物(副菜:1)	カネン粉の団子汁(さつまいも澱粉の団子汁)(主食:1、副菜:1) いもんせんの煮しめ(副菜:2) ひるあぎ(副菜:2、主菜:1) ほうれんそうのお浸し(副菜:1) さつま雑煮(副菜:2、主菜:1)	副菜
主菜	鶏肉の香焼き(副菜:2、主菜:3) あさりのみそ汁(主菜:1) かつお腹皮の蒲焼き風(主菜:2) かつおのたたき(副菜:1、主菜:3) アオリイカのさしみ(主菜:2)	牛肉とピーマンの炒め物(副菜:1、主菜:2) きびなごのオーロラソース(主菜:1) とびうおの開き(主菜:2) うなぎの蒲焼き(主菜:1)	さばすき(副菜:2、主菜:3) 首折れサバのさしみ(主菜:2) もんごんなます(大根とさばのなます)(主菜:1) パショウカジキの照焼き(主菜:2) いゆうみず(魚のみそ和え)(主菜:1)	ぶり大根(副菜:2、主菜:2) 昆布巻き(副菜:1、主菜:2) きびなこと(主菜:1) きらすのおつけ(主菜:1) こが焼き(主菜:2)	主菜

牛乳・乳製品 果物

紅甘 1/2個、メロン 1/8個、パッションフルーツ 2個、温州みかん(ハウス)、すいか 2切れ、ぶどう 1/房、びわ 2個、すもも 2個、マンゴー 1/4個、温州みかん(種早生、早生、普通)、かき、いちご 6個、ぼんかん、デコボン、たんかん、桜島小ミカン 4個、きんかん 5個、サワーボメロ 1/2個、ボンタン 1/4個

嗜好飲料

あくまき 2切れ(134kcal)、かからん団子 1個(118kcal)、つのみき 1個(190kcal)、ふつもち 1個(166kcal)、いこもち 1切れ(141kcal)、かつぱ焼き 1/4枚(81kcal)、さつまぼうろ 1枚(118kcal)、ふくれ菓子 1切れ(173kcal)、がじゃ豆 20粒(94kcal)、げたんは 1切れ(85kcal)、かるかん 1個(182kcal)、文旦漬 3切れ(173kcal)、みぎ 100ml(105kcal)、じゃんぼ餅 1本(58kcal)、ゆべし 1切れ(89kcal)、甘酒 100ml(128kcal)、からいもんねったぼ 1個(107kcal)、こっばもち 1切れ(51kcal)、きんかん漬 3個(79kcal)、からいもあめ 3個(62kcal)

伝統行事と行事食(例)

ひなまつり(3月:さつますもじ、よもぎ団子、三角餅)
春分・彼岸(3月:ぼたもち)
端午の節句(5月:あくまき、かからん団子、つのみき)
お田植え祭り(5月:煮しめ、ぼたもち)
七お(7月:七夕団子、かつぱ焼き)
夕盆(8月:煮しめ、かいのご汁、おはぎ、米ん粉団子、落花生豆腐)
十五夜(9月:月見団子、しんご団子、あんの餅)
秋分・彼岸(9月:おはぎ)
豊穡祭り(11月:甘酒、からいもんあん餅)
冬至(12月:かぼちゃの煮物)
大正月(12月:餅、栗ん納豆)
草(1月:おせち、こがやき、八頭の雑煮)
小正月(1月:穂垂れひき)