

投票してぶー



©鹿児島県ぐりぶー

みんなで
決めよう

かごしまの味

～伝えたい、広めたい、郷土の“食”～

●「かごしまの味」県民投票 候補食リスト●

投票期間 2015 **10.15** (木) ▶ **11.15** (日)

投票場所 第30回 国民文化祭かごしま2015 各会場
県内Aコープ(一部店舗を除く) / 県内生協コープかごしま
農林水産物直売所 など

結果発表 2016年1月～2月に「かごしまの食ウェブサイト」等に掲載します

インターネット投票もできます

「かごしまの食」で
検索または
QRコードを読み取って
アクセスしてください。

かごしまの食 検索



「かごしまの味」とは？

県民の皆様が後世に残したいと願う「郷土の食」のことです。鹿児島県は、「かごしまの味」を県の食文化のシンボルとして、食文化の伝承活動を進めていきます。

「かごしまの味」を投票しよう！

あなたが後世に残したい「かごしまの味」を鹿児島県全域、奄美地域それぞれ3つまで選んで投票用紙にご記入ください。希望の料理がない場合は、「その他」の欄に名称をお書きください。

あなた
の
残
し
た
い
味
は
何
で
す
か
？

鹿児島全域 - 郷土料理

◎ 主食（ご飯もの）



001 からいも^{はん}ご飯

「からいも」は「さつまいも」のこと。ほくほくとしたさつまいもの甘味とごはんとの相性がよい。



002 さけ酒ずし

4～5月にかけて出盛りの魚介類（桜鯛・海老）と山の幸（つわ、竹の子、木の芽など）を贅沢に使い、酢を使わず地酒をたっぷり使って発酵させた、豪華な押しずし。



003 さつますもじ

「すもじ」とは、宮中の女房言葉で「すし」のことである。春の祝い行事、特に桃の節句には必ず作られるごちそう。【他の呼び方】ばらずし、混ぜずし、ちらしずし



004 そば

鹿児島はそばの産地で、各家庭で手打ちそばをうつ。だし汁は、地鶏やさば、しいたけなど様々。



005 そばずい

そばと野菜を煮込んだ体の温まる汁物。「ずい」は汁のこと。【他の呼び方】そば汁、そばじゅい、そまんずし、そばずし



006 つあんつあん

「ご飯、ご飯」の意味があるという説もある。落花生を多く栽培していた大隅の吾平地方の農家に伝わる料理。落花生を下ゆでてもち米やごぼうなどと炊き込む。



007 ななくさ七草がゆ

正月7日に作る雑炊。子どもが7才になると神社に参拝し、その後親類や知人宅を七軒ほど訪問して七草がゆをもらい、子どもの健やかな成長を祈る習わしがある。【他の呼び方】七草ずし、七とこのずし



008 ふかしからいも

鹿児島はからいも（さつまいも）の産地で、ふかしいもにして、主食として食べられていた。

◎ 主菜・副菜（おかず）煮もの・焼きもの



009 あざみ^{つくだに}の佃煮

春になると茎はやわらかく、葉にはたくさんのとげがあるあざみが芽吹く。これを佃煮にして保存食としていただく。



010 いもんせん^にの煮しめ

さつまいもから作られるデンプンを「いもんせん」といい、これに水を加えて焼き、好みの大きさに切って野菜と煮しめる。



011

カツオのビンタ煮

ビンタとは“頭”の意味。新鮮なカツオの頭をしょうゆ、酒、しょうがを入れて煮る。



012

こが焼き

魚のすり身を入れた卵焼き。祝いの行事に出される。



013

里芋の田楽

鹿児島では、昔から田楽は里芋が一番よく作られている。麦みその練りみそである。【他の呼び方】いもんこの田楽



014

地鶏の煮つけ

地鶏と季節の野菜を煮込む料理で、正月や祝い事、客をもてなす時、おなん講(主婦の苦勞に感謝し、豊作を祈る行事)などに作るごちそうの一つ。【他の呼び方】地鶏の煮物、さいこん(霧島地域)



015

しゅんかん

「春羹」「筍羹」「春寒」と書く。「羹」は根菜類を厚く切って煮るという意味。豚肉と根菜類の煮物。正月料理としても出される。



016

つわの佃煮

つわは、県内各地で採ることができ、これを佃煮にして保存食としていただく。葉がフキに似ているが、表面につやがあることから、ツヤブキ。それが変化してツワブキになったといわれる。



017

とびうおの焼魚

とびうおのことを「トッピー」ともいう。とびうおの淡泊な味が特徴。



018

豚骨

ぶつ切りにした豚の骨つきあばら肉を、大根やこんにやくといっしょにやわらかく煮た料理。



019

煮しめ

根菜類や芋類、こんにやく、昆布、油揚げなどをしょうゆ、酒、砂糖などで煮たもの。日常食において供されるほか、お盆や正月、節句や祭りなど、人が多く参集する際のふるまいもてなし料理としても供される。【他の呼び方】お煮しめ、お平



020

ぶり大根

鹿児島は「ぶり」の生産日本一。大根と煮しめる。大根は、「桜島大根」を使うと、味がしみやすい。【他の呼び方】桜島でこんとぶりの煮しめ



021

湯なます

せん切り、さいの目切り、粗くおろすなどした大根や人参と、いわしやきびなごを煮る又は炒め、しょうゆ・酢などで調味したもの。【他の呼び方】煮なます



022

落花生の五目煮

落花生は昔から「ダッキショ」の愛称で呼ばれ、油揚げや野菜と煮込んだ五目煮は、畑仕事や運動会のおかず、またお茶うけ(おやつ)としてもよく作られてきた。

◎ 主菜・副菜(おかず) 汁もの



023

かいのこ汁

乾燥大豆は一晩水にもどし、夏野菜はさいの目切りにして大豆と煮る。みそかしょうゆで味付けする。お盆の精進料理。「かいのこ汁」という呼び名は、仏前に供える白粥の添え物「粥の子」がなまったものといわれている。



024

きびなごときらすのおつけ

きらすとはおから、おつけとは汁のこと。寒い日の汁物として、食べられてきた。



025

呉汁

大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「呉」といい、呉をいろいろな野菜の入ったみそ汁に入れたものを「呉汁」という。



026

さつま汁

鶏肉が入った具だくさんみそ汁。闘鶏で負けた鶏をみそ汁にしたのが始まりといわれる。



027 ^{ぞうに}
さつま雑煮
鹿児島島の雑煮は、焼きエビを入れてだしをとるのが特徴で、豆もやしや里芋など縁起物の食材を加えて盛り付ける。



028 ^{だんごじる}
団子汁
米どころは寒ざらし粉で団子を作る。畑作地域では葛デンプン粉(カネン粉)も使われるが高価なため、一般的にはさつまいものデンプン粉を使い、野菜などを加えてしよゆで味つけする。【他の呼び方】だご汁、カネン団子汁、からいもだごずい



029 ^{ちゃぶし}
茶節
湯のみに麦みそとかつお節を入れ、熱い緑茶を注いで混ぜて飲む薩摩半島南部の郷土料理。



030 ^{ぶたじる}
豚汁
豚肉と野菜類を煮込んで味噌で調味する。豚肉から出る脂が汁の表面を覆い、冷めにくいのが特徴。



031 ^{みそしる}
ヘチマの味噌汁
ヘチマは鹿児島で古くから食べられてきた夏野菜。お盆の精進料理としても出される。



032 ^{やまいもすもの}
山芋の吸い物
山の幸として山芋を採りに行き、様々な料理に使われてきた。山芋の吸い物は、精進料理によく使われる。

◎主菜・副菜(おかず)炒めもの、揚げもの、その他



033 ^{どうふ}
いり豆腐
豆腐の水気を切り、細かくくずしながら野菜や卵などを加えて炒め煮にし、調味する。【他の呼び方】いーあげ



034 ^{おぼ}
オバ(尾羽)
塩漬けた鯨の尾羽毛に熱湯をかけ、冷水でさらしたもの。酢味噌でいただく。鹿児島では正月に食べる文化があり、子供が鯨のように大きく育って欲しいという願いがある。【他の呼び方】さらしくじら、おぼけ、おぼいけ



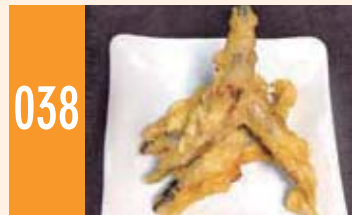
035 **がね**
野菜を太めのせん切りにして、衣と混ぜ合わせて揚げた形が、「かに」に似ていることから、鹿児島弁の「かに」=「がね」と呼ばれている。



036 **カツオのタタキ**
カツオは、鹿児島県の漁獲高の大半を占める。旬の脂ののったカツオをタタキにさせていただく。



037 ^{さしみ}
きびなごの刺身
新鮮なきびなごを手開きにした刺身。菊の花のように盛りつける。酢みそで食べるのが特徴。【他の呼び方】きびなごの菊花盛り



038 ^{てん}
きびなごの天ぷら
きびなごに衣をつけて揚げ、頭や骨も含めていただく。



039 ^{くろぶた}
黒豚しゃぶしゃぶ
「かごしま黒豚」をしゃぶしゃぶにさせていただく。きめ細やかな繊維質を持つ上品でやわらかな赤身(肉)と、旨味を含んだ白身(脂)が同時に味わえる。



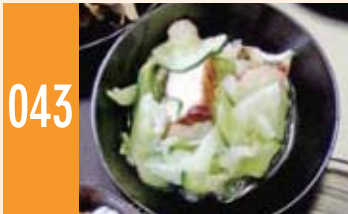
040 ^{くろぶた}
黒豚のトンかつ
「かごしま黒豚」は、脂肪が溶ける温度が他の豚肉より高いため、歯切れが良く旨みと甘みに富んでいて、さっぱりしているのが特長。とんかつにして肉の旨みを閉じ込め、野菜とともにいただく。



041 **さばすき**
鹿児島近海で獲れるくびおれさば(ごまさば)をすき焼き風にいただく。【他の呼び方】さばのすき焼き



042 **つけあげ**
季節ごとに獲れる魚のすり身を成型し揚げた料理。【他の呼び方】さつまあげ、つっきゃげ



すもの といもがらの酢の物

といもがらはハスイモの芋茎(ずいぎ)で、独特のシャリ感のある夏の青野菜。酢と合わせていただく。



とりさ 鳥刺し

鶏肉を「生」のまま刺身で食べる鹿児島独特の食文化。おろしたしょうがやんにくを添え、しょうゆでいただく。



なます

大根などの野菜類や魚介類、果物類を細く(あるいは薄く)切り、酢や砂糖であえる。屋久島では塩さばを大根とあえたものを「もんこなます」という。



いた にがごりのみそ炒め

にがごり(にがうり)は味噌との相性がいい。お盆の精進料理にも出される一品。



よごし

「よごし」は白和えのことで、野菜をゆでた後に豆腐のあえ衣で野菜をまぶす。



らっかせいどうふ 落花生豆腐

すりつぶしてこした落花生をくず粉やさつまいもデンプンとともに煮て冷やし固める。お盆の精進料理の一品。【他の呼び方】だっきしょ豆腐、ピーナツ豆腐

鹿児島全域 - 郷土菓子



あくまき

端午の節句に作られる。灰汁(あくじ)に餅米を一晩漬けて汁を切り、孟宗竹(もうそうちく)の竹の皮で包み、水に少しの灰汁を加え3~4時間煮る。



あずきかん 小豆羹

小豆を主に使った鹿児島独特の蒸し羊羹。冠婚葬祭時に配られ、食される。【他の呼び方】あずっかん



あわ 粟んとろとろ

餅粟をとろとろに煮て黒砂糖などで味をつけた「粟がゆ」。冬の温かい夜食としてつくられていた。【他の呼び方】あわんなっとう



もち いこ餅

「煎粉餅」と書く。煎粉(もち米を乾燥させ、煎って粉にしたもの)と煮たさせた砂糖、水を混ぜてこね、形を整える。



いもんせん のあげもの

「いもんせん」とはさつまいもデンプンのこと。いもんせんを水で溶いたものを油で揚げ焼きにしたもの。



だんご かからん団子

米粉やもち米粉にあんやよもぎ、砂糖などを混ぜ団子にして、かからん葉(サルトリイバラの葉)で挟んで蒸した団子。5月の節句に欠かせない。【他の呼び方】ぱっばら団子



がし かた菓子

冠婚葬祭用の菓子。はったい粉と黒砂糖もしくは米の粉・餅米粉と砂糖などをお湯で固めに練って、木型につめて形作ったもの。



や かっぱ焼き

小麦粉と黒砂糖などを混ぜ焼く。焼き上がった形がかっぱの皿を思い出させることから、この名前前で呼ばれたと思われる。



あめ からいも飴

煮たさつまいもに麦芽を加えて糖化し、その糖化液を直火釜で煮詰め、冷却後に飴引きし、成形したものの。



からいもねったぼ

つきたての餅に、蒸したさつまいもを加え、芋をつぶすようにつき混ぜる餅菓子。【他の呼び方】からいもんねーぼ



059

^{だんご}
からいも団子

ゆでたさつまいもをつぶし、団子粉や薄力粉を加えてこね、サネン(月桃)の葉や竹の皮で包んで蒸しあげる団子。



060

かるかん

鹿児島県の素朴な銘菓。かるかん粉(米の粉のあらびき)と山芋を使った蒸し菓子。中にあんを入れると「かるかんまんじゅう」になる。



061

^づ
きんかん漬け

きんかんを砂糖で煮て漬けたもの。正月料理やお茶うけとして作られている。【他の呼び方】きんかんの甘露煮



062

^{だんご}
けせん団子

さらしあんやよもぎあんなどをけせん(ニッケ)の葉で挟んで蒸した団子。鹿児島独特の暑さから守るため、けせんの葉にはさんだのが始まりといわれている。



063

げたんは

黒砂糖と小麦粉を焼いて三角に切った焼菓子。「下駄の歯」を意味する「げたんは」に似ていることから名付けられた。「横川菓子」「三角」とも呼ばれていた。



064

^{これもち}
高麗餅

米の粉、小豆、砂糖を混ぜて蒸す、蒸し菓子。その名前が示すように、豊臣秀吉の命を受けて朝鮮に出兵した島津義弘が、李朝の陶工を連れ帰ってきたときに伝わったものと思われる。【他の呼び方】これもつ、これがし



065

^{もち}
じゃんぼ餅

「両棒餅」「ぢゃんぼ餅」とも書く。お餅に二本の竹串が末広がりに入れてあることからこう呼ばれる。砂糖、うすくちしょうゆ、かたくり粉等で作った甘辛いたれをかけて食べる。



066

^{しろくま}
白熊

鹿児島発祥の氷菓。かき氷の上に加糖練乳をかけ、缶詰などの果物を盛り付け、その上に小豆かんののせたものが本来の姿。



067

しんこだんご

米の粉の団子を串に串にして焼いてしょうゆダレを付けたもの。名前の由来は、日置市日吉にある深国院(しんこいん)というお寺の和尚さんがつくったという説と、新米をひいた粉でつくった、という説がある。



068

つのまき

坊津では「唐人まき」、熊本地方では「角まき」とよぶ。灰汁に浸した餅米を、ダチクの葉で三角すいに巻いて煮る餅菓子。



069

としかさ

さつまいもと餅を合わせて丸く形作り、あんをからめた餅菓子。正月用の餅をついたとき、これを皆で食べ、今年も無事に年の瀬を乗り越え年を重ねられる、と縁起をかついだもの。



070

^{こだんご}
はったい粉団子

大麦を炒って粉にしたものを、「はったい粉」という。この「はったい粉」と黒砂糖、さつまいもを混ぜて団子をつくる。



071

^{はるこま}
春駒

現在は小豆が入っているが、昔は餅米粉と黒砂糖だけの蒸し菓子であった。以前は「うまんまら」「馬のイチモツ」と呼ばれていたが、藩主から名を問われ、答えに窮した家臣がとっさに「春駒」と答えたことから今にその名を残すといわれている。



072

^{がし}
ふくれ菓子

小麦粉、重曹、(黒)砂糖を混ぜて蒸す。よもぎやかぼちゃなど地域の食材を加えたり、サネン(月桃)の葉を敷いて蒸し、香りを楽しむ地域もある。【他の呼び方】ソーダ菓子



073

ゆべし

「柚米寿」と書く。餅米粉や赤味噌、砂糖、おろした柚子の皮を用いた菓子。柚子の多かった始良地方で、保存食としてよく作られていた。



074

^{もち}
よもぎ餅

よもぎと餅を合わせて丸め、好みできない粉をつけていただく。【他の呼び方】ふんのも、ふっのも

奄美地域 - 郷土料理

101



アオサの^{てん}天ぷら

3～5月に獲れるアオサ(海草)を天ぷらにする。家庭でよく食べられる料理。

102



アカウルメのからあげ

アカウルメは奄美でポピュラーな魚で、体色は美しい赤色だが、白身はやわらかい。

103



あぶら^{あぶら}油ゾーメン

固めにゆでたそうめん^{あぶら}に野菜、油と出汁をからめて味付ける。

104



みそじた^{みそじた}イセエビの味噌仕立て

奄美地域のイセエビは「赤エビ」と呼ばれ、味噌汁はだしがにじみ出てうま味たっぷり。プリプリした身も歯ごたえ十分。

105



さしみ^{さしみ}エラブチの刺身

鮮やかな青色をしたエラブチの刺身は、酢みそで食べるのが一般的。もっちりした食感が、味噌にからまって絶品。

106



けい^{けい}はん^{はん}鶏飯

ご飯に具材と鶏がらスープをかけた奄美のもてなし料理。本土から奄美大島に砂糖の取り立てで渡ってくる役人の気持ちをやわらげるため、用意した料理といわれている。

107



さん^{さん}ごん^{ごん}三献

奄美地域で正月や祝日などハレの席の儀礼食。一の膳は餅の吸い物、二の膳は刺身、三の膳は豚の吸い物となっており、それぞれの膳の間に焼酎が振る舞われる。

108



とんそく^{とんそく}にもの^{にもの}豚足の煮物

豚足を塩やしょうゆなどで煮た料理。正月料理やおもてなし料理として出される。

109



ぱ^ぱパイヤ漬け

お茶うけや常備菜に作られる。奄美地域で青パイヤは野菜として漬物や炒め物に使われている。

110



あぶらいた^{あぶらいた}パイヤの油炒め

パパイヤと人参などの野菜を炒めた料理。奄美地域ではパイヤを漬物や料理に使い、食べられている。

111



しらあ^{しらあ}ハンドマの白和え

ハンドマは、奄美地域で生育している葉が紫色の葉野菜。白和えにして冷やすとおいしくいただける。

112



ヒルアギ

奄美地域でヒルとはにんにくの葉、アギとは炒めるという意味の言葉で、「ヒルアギ」とはにんにくの葉を豚バラ肉、にんじん、糸コンニャク、かまぼこなどと一緒に炒めたもの。

113



ぶたほね^{ぶたほね}やさい^{やさい}豚骨野菜

大きく切った島豚とツワブキ、昆布、大根、人参、コシャマン(在来種の山芋)などを煮込んだもの。【別な呼び方】ウアンフィネヤッセ

114



ぶた^{ぶた}豚みそ

豚肉と島味噌を主な材料とし、混ぜ合わせたもの。ご飯のおともに。

115



じる^{じる}ミズイカのマダ汁

ミズイカは胴長40cmに達する比較的大型のイカで、ミズイカの黒袋(マダ)から墨汁をしぼり、だし汁に味噌、湯通ししたイカを加えひと煮たちしたあと墨汁を入れる。

116



やぎ^{やぎ}汁

奄美地域、特に喜界島では家で飼っている山羊(やぎ)を漬して、薬味と共に汁に入れ、夏バテ防止や滋養強壮に食されている。

奄美地域 - 郷土菓子



117 ^{てん}
もちの天ぷら
奄美地方に伝わる「浜下り」行事の御馳走。ゆでてつぶしたさつまいもと餅米粉、砂糖などを混ぜ油で揚げたもの。



118
かしゃもち
よもぎと餅を合わせ、カシャ(クマタケラン)の葉に包んで蒸していただく。【他の呼び方】ふつつもち



119 ^{こくとう}
黒糖
さとうきびを搾汁し、直火釜で煮詰めるという昔ながらの手作り製法を守っている。特有の風味があり、香り高いのが特徴【他の呼び方】黒砂糖



120 ^{てん}
サタ天ぷら
小麦粉に粉黒砂糖や卵などを混ぜて天ぷらにしたもの。サタは、黒砂糖のことをいう。【他の呼び方】黒糖ドーナツ、アンダーギー



121 ^{もち}
じょうひ餅
米と黒砂糖を練って冷やし固める。古くから奄美地方に伝わり、冠婚葬祭を始め、いろいろなお祭りに作られてきた。現在は、お土産品として広く作られている。【他の呼び方】ぎゅうひ餅



122 ^{たいもち}
田芋餅
沖永良部島では、旧暦正月16日の藪入り日を墓の正月といい、田芋の餅を供える習慣がある。



123
ふなやき
餅米粉や黒砂糖を混ぜてフライパンで焼き、巻いて切った焼き菓子。古くから奄美大島の笠利町で作られているお菓子。形と色が奄美の板付舟に似ていることから、この名がついたと言われている。



124
みき
奄美に伝わる米の粉やさつまいもを用いた飲み物。普段から飲まれているほか、高祖祭には赤飯や煮物と供に供える。



125
ユキミシ
冠婚葬祭用の蒸菓子。ミシとは飯のことをいう。現在では沖永良部島独特のものであるが、鹿児島県の「これもち」が変形したものといわれている。



126 ^{らっかせい} ^{まめ}
落花生のがじゃ豆
落花生を炒り、渋皮をむいたものに、煮詰めた(黒)砂糖と水をからめる。味噌を加えると、「味噌がじゃ豆」となる。

「かごしまの味」候補食の地域区分について

鹿児島県は南北の距離が600kmに及び、気候は温帯から亜熱帯に及ぶ。また、郷土料理は、南方や中国大陸や朝鮮半島、中央文化の影響を受けて、各地域で独自の食文化を築いてきた。このようなことから、鹿児島県全体の食文化を統一することは困難であるため、今回、気候や植生、環境の境界線となる渡瀬線(渡瀬ライン)【トカラ列島、悪石島と子宝島との海峡に存在する線】以南を奄美地域とし、投票の際は、県全域(奄美地域含む)と奄美地域に分けて投票することとした。

写真協力(数字は候補食番号)

- 鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会 (1, 2, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 13, 19, 22, 24, 27, 28, 32, 33, 37, 41, 45~48, 50~53, 55~57, 59, 61, 63~65, 67, 68, 69, 70~74, 103, 113, 114, 116~118, 121~126)
- NPO法人霧島食育研究会 (11, 16, 25, 30, 31, 34, 35, 58, 62)
- 公益社団法人 全国学校栄養士協議会 (3, 14, 107)
- 鹿児島県学校栄養士協議会(42, 49, 60)
- 公益社団法人 鹿児島県観光連盟(66)
- 久留ひろみ/南日本新聞社(102, 104, 105, 106, 108, 110, 112, 115)
- (株)マルモ(29)
- かごしまの食ウェブサイト(39, 40)
- 学校法人今村学園 今村学園ライセンズアカデミー(18)
- 鹿児島県観光交流局観光課/トライ社(株)(17)
- 伊仙町保健福祉課/伊仙町生活研究グループ連絡協議会/伊仙町食生活改善推進員連絡協議会(101, 109, 111, 120)
- 上記以外の番号は鹿児島県農政部農政課

参考文献

- 「鹿児島の料理」今村友子 著
- 「わたしの食育論」福司山エツ子 著
- 「奄美の食と文化」久留ひろみ 著
- 「聞き書 鹿児島県の食事」農文協
- 「郷土の味」鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会
- 「さつまいもの味めぐり(3)」鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会
- 「かごしまのおかず 郷土の食材と料理」開港舎

県民投票は、投票用紙にご記入ください

「かごしまの味」制定委員会



お問い合わせ先 ●鹿児島県農政部農政課 TEL.099-286-3177

インターネット投票もできます

「かごしまの食」で検索またはQRコードを読み取ってアクセスしてください。



かごしまの食 検索

よい食・環境 鹿児島県民フォーラム
水緑食 いのちはぐくむ 美しいふるさとづくり

は、「かごしまの味」県民投票を応援しています。