

選んで応援！地産地消



地元でとれた食べものを、地元で食べることは新鮮な食材を食べられるだけでなく、地域の農家さんを応援することにもつながります。今回は、日常に取り入れやすい地産地消のポイントをお伝えします。

今日からできる地産地消

① 買い物で「産地」を見る

- ・スーパーで「鹿児島県産」「鹿屋市産」「〇〇さんの野菜」を選ぶ
- ・直売コーナーや地元農産物マークを活用



② 地元の旬食材を選ぶ

- ・旬＝安くておいしく、栄養価も高い
- ・献立に迷ったら「今、地元で採れるもの」から考える



③ 週1回だけ地元食材デー

- ・「地元野菜の日」「鹿児島県産メニューの日」など
- ・献立の一品や、料理の食材を一種類から心がける



④ 直売所をのぞく

- ・手軽に立ち寄れる
- ・生産者の顔が見えて安心、調理のヒントをもらえることも



⑤ 加工品も地元産を選ぶ

- ・豆腐、漬物、パンなどの加工品や、毎日使う味噌、醤油は地産地消しやすい



⑥ 外食・給食で意識する

- ・「地元食材使用」の表示がある店を選ぶ
- ・学校給食の毎月19日「かのや食育の日」で鹿屋の食材や旬を知る



⑦ 知る・伝える

- ・地元の特産品や郷土料理を知る
- ・子どもと一緒に「どこで採れたのかな？」と会話する



ポイント

- ✓ 完璧を目指さない
- ✓ 安い・便利・おいしいときに取り入れる
- ✓ 食材や料理を選ぶことも立派な地産地消

鹿屋で冬に旬を迎えるごぼう

鹿屋のごぼうは、アクが少なく香りが高いこと、皮が白く柔らかいことが特徴で、短い生育期間で収穫されるためサラダ感覚で生食も可能です。特に12月以降に出荷される「サラダごぼう」が有名で、鮮度維持にも力を入れています。

鹿屋の野菜でごぼうサラダ

【材料】

ごぼう	1本	◇マヨネーズ	大さじ3
にんじん	1/3本	◇すりごま	大さじ3
いんげん	4本	◇砂糖	大さじ1
		◇酢	小さじ1
		◇濃口醤油	小さじ1

【作り方】

- ① ごぼうはささがきにし水にさらす。
- ② にんじんは千切りにし、いんげんは一口大に切る。
- ③ にんじん、ごぼう、いんげんを火の通りにくいものから茹でて水切りする。
- ④ ◇の調味料をあわせた中に、③をしぼって入れ、和えて完成。

