

毎第3土曜日は「かごしま活き生き食の日」です

県民の皆様には、「食育」や「地産地消」の取組を進めていただく日としています。家族や仲間で、鹿児島県の旬の素材を取り入れた食事をしながら、日頃の食生活について考えたり、話し合ったりしてみましょう！

お盆には精進料理を作って先祖を敬い、家族の無病息災を祈ります。鹿児島県の代表的な精進料理を、ご紹介します。



かいのこ汁

呼び名は、お盆のごちそうとしてお供えする(白)粥の子、添えものの意味からだといわれています。大豆や夏野菜がたくさん入って栄養満点です。

煮しめ
根野菜や厚揚げなどを大鍋で煮しめるおもてなし料理。



落花生豆腐

「だっきしょ豆腐」とも呼ばれ、落花生を潰して、からいも澱粉で冷やし固めます。

だんご
白玉だんごにあんこやきなこをつけていただきます。



へちまそうめん

へちまは鹿児島で古くから食べられてきた夏野菜。とろっとした食感がそうめんに合います。



がね

鹿児島弁で蟹の事。揚げたその姿が蟹に似ていることから、この名がついています。



かた菓子



にがうりの味噌炒め
にがうりの苦みと味噌が合います。夏バテ防止にも。

