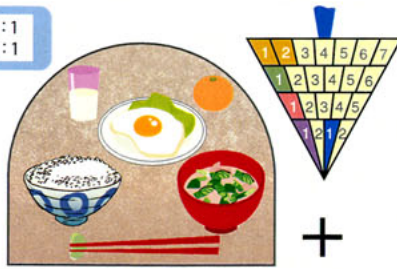


# 郷土の食材で健康的な食事

## 普段の料理も九州産で!!

**九州食材で作るおすすめ朝食** 642kcal 主食:2 副菜:1 主菜:1  
牛乳・乳製品:1 果物:1

メニュー	材料	産地 (順位)
ご飯 大盛り1杯 (主食:2)	米	福岡(17位)
具だくさん味噌汁 (副菜:1)	ほうれんそう わかめ	宮崎(6位)、福岡(9位) 福岡(3位)、長崎(4位)、大分(8位)
目玉焼き1個 (主菜:1)	卵	鹿児島(4位)、宮崎(10位)
牛乳 コップ半分(100ml) (牛乳・乳製品:1)	牛乳	熊本(4位)
みかん1個 (果物:1)	温州みかん	長崎(4位)、熊本(5位)、佐賀(7位)



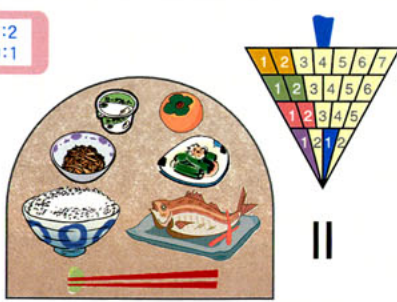
**九州食材で作るおすすめ昼食** 814kcal 主食:2 副菜:3 主菜:2

メニュー	材料	産地 (順位)
ご飯 大盛り1杯 (主食:2)	米	福岡(17位)
豚肉のしょうが焼き (副菜:1 主菜:2)	豚肉(ロース)	鹿児島(1位)、宮崎(2位)
	しょうが	熊本(2位)、宮崎(6位)、長崎(7位)
	キャベツ	鹿児島(9位)、熊本(10位)
	ピーマン	宮崎(1位)、鹿児島(4位)、大分(7位)
	トマト	熊本(1位)
野菜の煮しめ (副菜:2)	さといも	宮崎(2位)、鹿児島(4位)、熊本(8位)
	れんこん	佐賀(5位)、熊本(7位)
	にんじん	長崎(7位)、宮崎(9位)、鹿児島(10位)
だいこんの味噌汁	だいこん	宮崎(5位)、鹿児島(6位)、長崎(8位)
	ねぎ	大分(9位)



**九州食材で作るおすすめ夕食** 777kcal 主食:2 副菜:2 主菜:2  
牛乳・乳製品:1 果物:1

メニュー	材料	産地 (順位)
ご飯 大盛り1杯 (主食:2)	米	福岡(17位)
いさきのしそ風味揚げ1尾 (主菜:2)	いさき	長崎(1位)、福岡(2位)、鹿児島(3位)
切り干しだいこんの煮物 (副菜:1)	だいこん	宮崎(5位)、鹿児島(6位)、長崎(8位)
きゅうりのもろみ添え (副菜:1)	きゅうり	宮崎(2位)
かき1個 (果物:1)	かき	福岡(3位)
ヨーグルト1パック (牛乳・乳製品:1)	牛乳	熊本(4位)



県の順位は、農林水産省HPの農林水産統計情報総合データベースから平成16年度を抜粋し、米麦は収穫量、野菜等は出荷量、畜産物は飼養頭(羽)数、魚介類は漁獲量による全国の順位です。全国でのベスト10以内の3県まで(米以外)を表示しました。

### ●問合せ先

九州農政局 消費生活課	TEL 096-353-7589 FAX 096-359-0735
	メール shouhi@kyushu.maff.go.jp
福岡農政事務所 消費生活課	TEL 092-281-8261 FAX 092-281-8268
佐賀農政事務所 消費生活課	TEL 0952-23-3132 FAX 0952-23-3168
長崎農政事務所 消費生活課	TEL 095-845-7124 FAX 095-845-7180
大分農政事務所 消費生活課	TEL 097-532-6131 FAX 097-532-6160
宮崎農政事務所 消費生活課	TEL 0985-22-3181 FAX 0985-22-3384
鹿児島農政事務所 消費生活課	TEL 099-222-0121 FAX 099-223-7302

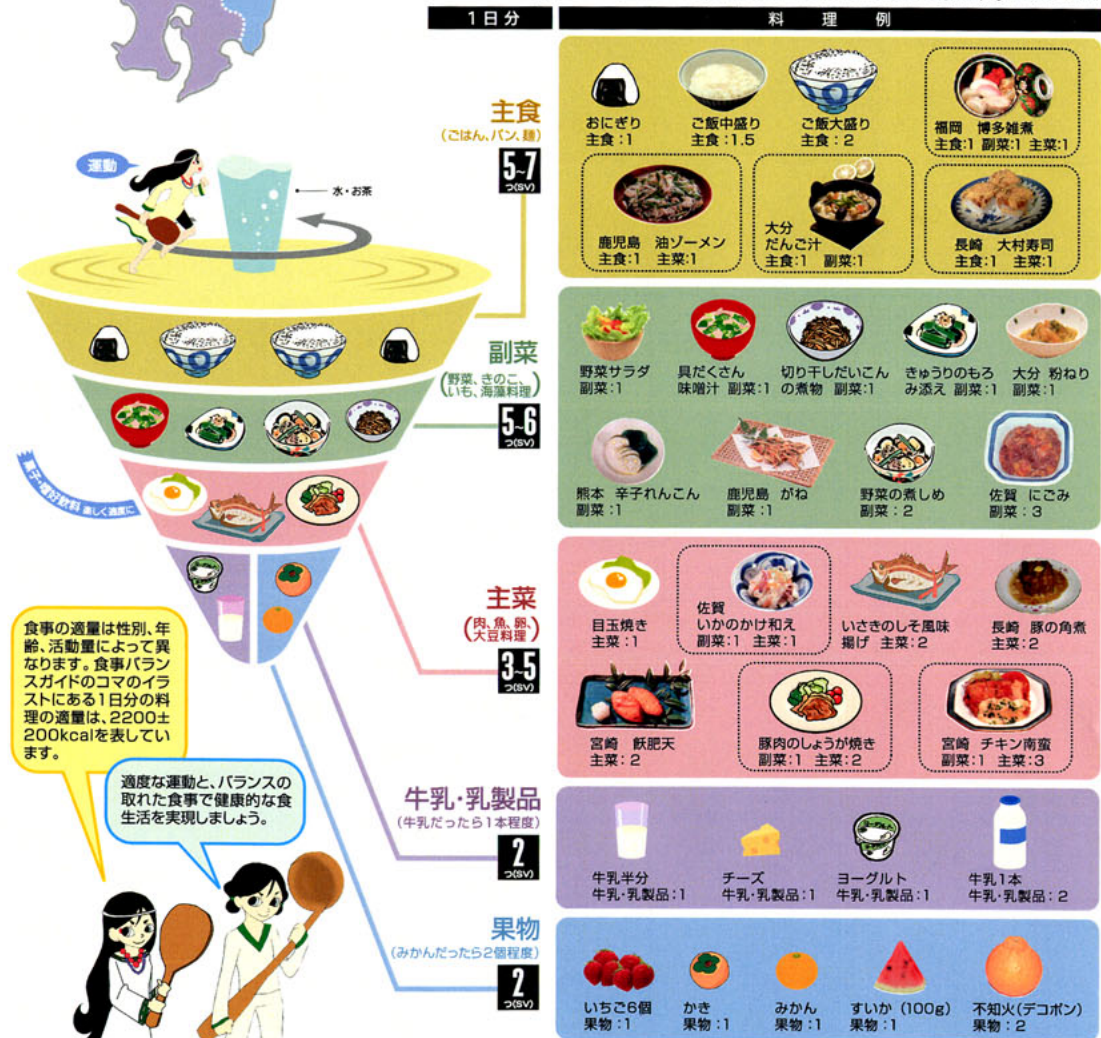
「食事バランスガイド」について、詳しくは下記HPをご覧ください。  
[http://www.maff.go.jp/food\\_guide/balance.html](http://www.maff.go.jp/food_guide/balance.html)



1日に摂取した総量  
2,233kcal

# 九州版 食事バランスガイド (うまかバランスガイド)

<http://www.kyushu.maff.go.jp/syohianzen/hiroba/balanceguide/kyushuban.html>



食事の適量は性別、年齢、活動量によって異なります。食事バランスガイドのコマのイラストにある1日分の料理の適量は、2200±200kcalを表しています。

適度な運動と、バランスの取れた食事で健康的な食生活を実現しましょう。



「キョウちゃん」「シュウくん」九州地方の郷土料理の伝承に頑張っています。よろしくお願ひします。

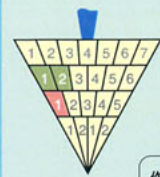
「つ(SV)」とはサービング(食事の提供量)の略。[...]は複合的料理であることを表します。九州版食事バランスガイドは、厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき作成したものです。

「九州版食事バランスガイド(うまかバランスガイド)」は、豊かな自然を生かした多様な農林水産業が営まれ、全国的にも有名な特産品や郷土料理・伝統食がある九州の特性を生かし、「何」を「どれだけ」食べればよいかを、分かりやすくコマの形で表したものです。

福岡県 がめ煮



◆由来◆  
「がめ煮」は博多の方言「がめりこむ(寄せ集める)」からきたという説や、博多湾にたくさんいた亀(博多言葉でガメと呼ばれていた)を料理した「亀煮」からきたという説がある。福岡(筑前)一円で祝い事に作る煮物で、筑前煮ともいわれる。



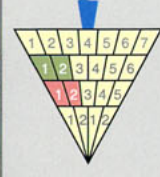
材料(4人分)  
鶏もも肉 100g、さといも 120g、れんこん 60g、こんにゃく 120g、にんじん 40g、さやいんげん 20g、乾しいたけ 20g、ごぼう 60g、酒 小さじ 2、砂糖 大さじ 2、しょう油大さじ 2、だし汁カップ 1と1/2

作り方  
①鶏もも肉は一口大に切る。野菜は乱切りにする(固いものは、ひと筋でしておく)。  
②乾しいたけは戻して石づきをとり4等分にする。こんにゃくはスプーンで一口大にくり抜く。  
③鍋に砂糖、しょう油、みりん、酒、だし汁を入れて、いんげん以外の材料を入れて煮る。十分に味が付いたら最後にいんげんを入れ、色よく仕上げ盛りつける。

佐賀県 だぶ



◆由来◆  
唐津市の旧浜玉町、七山村などのお祝いや慶いの時に、集落の人が共同で作ってきた郷土料理。水を多く入れ煮くすれしやすい材料は使わず「だぶだぶ」に仕上げることから「だぶ」と呼ばれるようになった。お祝いなどのハレの日には四角に、慶いの日の日には三角に切る。各家庭でも作り、ハレの日には、砂糖を使わない人もいる。



材料(4人分)  
乾しいたけ 3枚、れんこん 150g、こんにゃく 1/2枚、花麩 1/2袋、鶏肉 100g、たけのこ 150g、揚げ豆腐 1/2丁、にんじん 50g、凍りこんにゃく 3枚、かまぼこ 90g、だし汁(水6カップ、だし昆布、かつお節)、砂糖 大さじ 2、薄口しょう油 大さじ 4、みりん 小さじ 2/3、酒 大さじ 4

作り方  
①凍りこんにゃくと乾しいたけは水で戻し、1cm位のさいの目切り(角切り)にする。  
②他の材料も1cm位のさいの目切り(角切り)にする。  
③水6カップにだし昆布を入れ、火にかける。沸騰したら取り出し、かつお節を入れて2~3分したら火を止めて漉(こ)す。  
④③のだし汁で、①②を煮て、火が通ったら調味料を加え、薄味に仕上げる。

長崎県 ちゃんぽん



材料(4人分)  
ちゃんぽん玉 4玉、豚肉 100g、いか 100g、かまぼこ 40g、小かき(またはアサリ) 50g、芝えび 40g、たまねぎ 80g、キャベツ 120g、もやし 120g、さくらげ 1枚、小ねぎ 2本、植物油またはラード小さじ 4、ガラスープ 160ml、A(塩小さじ1と1/2、薄口しょう油大さじ 3、酒大さじ2、こしょう少々)

作り方  
①豚肉は一口大、いか・かまぼこ・たまねぎ・キャベツ・さくらげは短冊切り、かきは塩水で洗う。えびは殻を取る。  
②中華鍋に植物油を熱し、豚肉・たまねぎ・えび・かまぼこをさっと炒めてスープを入れ、一煮立ちさせていかを加え、Aで調理する。  
③②にちゃんぽん玉と残りの材料を加え、さっと火を通す。

◆由来◆  
魚介、肉、野菜、かまぼこなどの素材がスープの中で渾然一体化した中国ルーツの庶民の味。冬は体が温まり、夏は暑気払いにと年中作られる。歴史は意外に浅く、明治の中ごろ、中国料理店主が母国の留学生のために、安く栄養のあるものを食べさせようと考案したものが「ちゃんぽん」の始まりともいわれている。



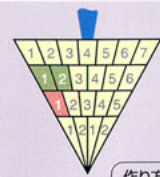
うまか  
バランスガイド  
九州各地の郷土料理・食材の紹介



鹿児島県 さつま汁



◆由来◆  
島津時代に闘鶏を催し、薩摩の土風を高める習わしがあった。闘鶏で負けた鶏をみそ汁にしたのが始まりといわれる。



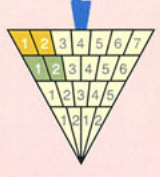
材料(4人分)  
鶏もも肉 60g、乾しいたけ 10g、さくらげ 5g、こんにゃく 50g、ごぼう 50g、だいこん 50g、かぼちゃ 100g、にんじん 100g、さといも 50g、揚げ豆腐 50g、ねぎ 10g、植物油適量、乾しいたけの戻し汁カップ 4、ねぎ 10g、味噌 60g、砂糖少々、酒少々

作り方(4人分)  
①鶏肉は適当な大きさに切る。  
②乾しいたけは水でもどして、せん切りにし、戻し汁はだし汁に使う。  
③鍋に植物油を熱し、鶏肉、さくらげ、しいたけを炒め、こんにゃく、ごぼう、だいこん、かぼちゃと固い野菜の順に炒める。  
④③に戻し汁を入れ、煮る。  
⑤煮えたら味噌を入れ、味をととのえ最後にねぎを入れる。

大分県 黄飯・けんちん



◆由来◆  
稲葉(白杵藩の藩主)の分家の殿様が、家来たちの労をねぎらって酒と黄飯をふるまったのが始まりで、小豆飯の代わりだった。



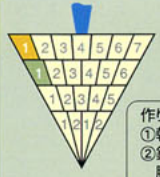
材料(4人分)  
「黄飯」米 2合、くちなしの実 1~2個、水カップ 2、枝豆(塩茹で)適宜、「けんちん」もめん豆腐 200g(1/2丁)、だいこん 200g、にんじん 100g、ごぼう 80g、乾しいたけ 2枚、ごま油大さじ 1、A(乾しいたけの戻し汁 100ml、酒小さじ 2、しょう油大さじ 1と1/2、みりん小さじ 2、塩少々)ねぎ適量

作り方(4人分)  
「黄飯」  
①くちなしの実はすりこぎなどで割って、お茶パックに入れ煮出し、やまびき色になったら取り出して冷ましておく。  
②米を洗い、水の代わりに①を加え炊く。分量が足りない時は水を加え調整する。  
③器に盛り枝豆を飾る。  
「けんちん」  
①豆腐は水切りし大ききぢぎる。  
②野菜は好みの大きさに切る。乾しいたけは水で戻し、野菜に合わせて切る。  
③鍋にごま油を熱し、②を炒め①を加えて更に炒める。  
④③にAの調味料を加えて、具がやわらかくなるまで煮る。器に盛ってねぎを切り散らす。

熊本県 だご汁



◆由来◆  
だご汁(だんご汁)は、昭和の初めにはすでに食べられていた。手近にあった野菜と小麦粉のだんごを煮て食べたのが始まりといわれている。食べ物が無かった時代には、主食として大きな役目を果たした。



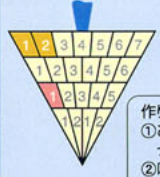
材料(4人分)  
煮干し 40g、乾しいたけ 4枚、ごぼう 63g、さといも 120g(白いも)、にんじん 1/4本、小麦粉(中力) 200g、もち米の粉 100g、薄口しょう油大さじ2と1/3、かつおだし大さじ1/2

作り方(4人分)  
①乾しいたけを水に漬けておく。  
②鍋に水(汁碗×人数分)と煮干しを入れて火にかけ沸騰したらしばらくして煮干しを取り出す。  
③ごぼうは大きめのささがき、乾しいたけは細切りにして鍋に入れて煮る。  
④さといもは大きめの乱切り、にんじんは乱切りにして鍋に入れる。  
⑤薄口しょう油とかつおだしを入れる。  
⑥小麦粉ともち米の粉に水を加えて、耳たぶの硬さまで練り団子を作る。  
⑦さといもが煮えたら⑥の団子を入れ、ひと煮立ちさせもう一度味を整える。  
⑧お碗についだ後、ねぎをのせる。

宮崎県 ひや汁



◆由来◆  
農民は、蒸し暑く食欲も減退する夏に、冷えた麦飯に味噌をのせ水をぶっかけずすり込んだ。それが時代とともに工夫されて、栄養バランスのよいものになった。



材料(4人分)  
あじ 120g、白ごま大さじ 1と1/3、味噌 60g、だし汁カップ 3、木綿豆腐 160g、きゅうり 80g、しその葉 2枚、米 240g、麦 80g

作り方(4人分)  
①あじは焼いて骨をとり身をほくしておく。白ごまは煎ってすり鉢ですり、あじを入れ更にする。  
②味噌を入れよくすり、すり鉢の内側にまんべんなく塗りつけ、逆さにして火に直接当て少し焦げ目がつくまであぶる。これに冷ましただし汁を少しずつ加えてのぼす。  
③豆腐はざるに入れ、軽く水気を切り手でつぶして②に入れる。きゅうりは、薄い輪切りにして、しその葉は千切りにして加え軽く混ぜる。  
④温かい麦ご飯を器に盛り、冷や汁をかける。

九州には昔から豊かな食材を利用した郷土料理がたくさんあります。郷土料理で「日本型食生活」を実践し、適度な量をバランスよく食べるよう努めましょう。



資料提供・協力  
福岡県、佐賀県、長崎県、熊本県、大分県、宮崎県、鹿児島県、長崎市  
(社)福岡県栄養士会、(社)佐賀県栄養士会、(社)長崎県栄養士会、(社)熊本県栄養士会、(社)大分県栄養士会、(社)宮崎県栄養士会、(社)鹿児島県栄養士会