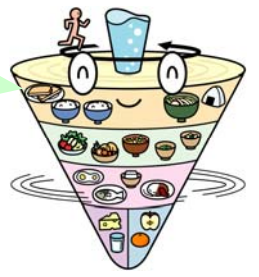


# かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！  
19日は食育の日



## 今月の食材

# 鮎

アユの語源は諸説あり、秋の産卵期に川を下ることから「アユル」（落ちるの意）に由来する説、神前のお供えに用いられていたため「饗（あえ）」に由来する説などがある。初夏から秋にかけてがアユ釣りの解禁期間であるが、特に初夏の若鮎は、スイカに似た独特の香気があり美味とされる。

塩焼き以外に、こんな食べ方もおすすめです。  
二度揚げがポイント！

## 鮎のから揚げ

☆材料☆ (2人前)

- 鮎 2尾
- 塩、こしょう 適量
- から揚げ粉 大さじ2  
(片栗粉・小麦粉でもよい)
- 揚げ油 適量
- レモン 1/6個

## ☆作り方☆

- ① 鮎の内臓とエラをとって洗い、水気をよく拭き取る。
- ② 軽く塩、こしょうを振り、から揚げ粉をまぶす。
- ③ 鍋に揚げ油を熱し(約160℃)、②を入れじっくり揚げる。
- ④ 油の温度を200℃に上げ、表面をカリッと揚げる。
- ⑤ ④を皿に盛り、レモンを添えて出来上がり。



ご当地シリーズ【11】 三方を海に囲まれ、世界遺産の屋久島や奄美大島など離島も多く、九州で最も面積が広い鹿児島県。独特の料理や食べ方が色々な地域で育まれてきたと言われています。

## 鶏飯 奄美群島等の郷土料理

料理の一つ。ご飯にほぐした鶏肉、錦糸卵、椎茸、パイナップル、ねぎ、ごま、紅生姜等に乗せ、鶏のスープをかけて食べる。今では県内の飲食店や給食でも定番のメニューとして親しまれている。

薩摩揚げ 魚介のすり身に塩・砂糖などで味をつけ、油で揚げた「揚げかまぼこ」。名称となっている薩摩地方(鹿児島県)では「つけ揚げ」(口語ではツキアゲ)とも呼ばれる。



白くま かき氷の上に甘い練乳をかけ、フルーツや小豆あんをトッピングした、鹿児島市発祥の氷菓またはアイスクリーム類。市内では昭和前期頃から広まったとされている。

