

# よかところ！よかもん！特産品！

南九州市特産品協会から、いろいろある市内の特産品を紹介します。

## よもぎ大福・よもぎ餅



使用している生よもぎは、風味が強くその味は格別。湧水にマイナスイオンを加えた水でもち米を仕込み、毎朝つきたての餅で作るため、そのまま食べられます。また、よもぎ大福には、こだわりの北海道産小豆を使用したあんこを包み込み、これもまた美味。お茶のお供に、ぜひ、ご賞味ください。

■保存方法：冷凍 ■賞味期限：90日

(有)梅木商店

南九州市川辺町平山 6794 ☎0993-56-0126

## つるつる温泉ミスト



夢・風の里アグリランドえいの「つるつる温泉」は炭酸イオン・メタケイ酸が豊富な美人肌の湯と言われています。入浴し、お肌をさすれば温泉名のとおりつるつるスベスベを実感いただけます。

その温泉水の良いところを生かしたこの「つるつる温泉ミスト」は、敏感肌・乾燥肌にも最適。メイク前、メイク直し、日常の潤い補給にご利用ください。

■保存方法：常温 ■使用期限：6カ月

夢・風の里アグリランドえい

南九州市頰娃町牧之内 15025-5 ☎0993-36-3535

【お問い合わせ】南九州市特産品協会（☎商工観光課内）☎0993-83-2511

## 食改さんの すこやかお薦めレシピ

こんにちは。“食改”です!!

知覧地区の食生活改善推進員より、ヘルシーレシピをご紹介します。昔はこの家でも食べていた「すいとん」です。寒い日に、豆乳の入ったすいとんで温まってください♪

### 作り方

- ① 豚もも肉は食べやすい大きさに切り、大根は皮をむいてちょう切りにする。かぼちゃは一口大に切る。
- ② 白菜は短冊切り、しいたけは薄切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③ こんにゃくは一口大にちぎり、湯通しする。
- ④ ポウルに薄力粉を入れ、水を加えながら耳たぶより少しやわらかい状態になるまでよく練る。
- ⑤ 鍋にだし汁、大根、かぼちゃを入れて中火にかける。煮立ったら、豚もも肉、白菜の芯、しいたけ、こんにゃくを加えて煮る。
- ⑥ 材料に火が通ったら、淡口しょう油、塩で調味する。
- ⑦ ④を手で一口大につまみ入れ、煮立ったら、白菜の葉、長ねぎ、無調整豆乳を加え、ひと煮立ちさせる。

### 材料 4人分

● 豚もも肉	60g
● 大根	60g
● かぼちゃ	40g
● 白菜	160g
● しいたけ	2枚
● こんにゃく	40g
● 長ねぎ	1/2本
● だし汁	400cc
● 無調整豆乳	200cc
● 淡口しょう油	大さじ1
● 塩	少々
● 薄力粉	40g
● 水	適量



## もちもち!すいとん汁

### 栄養価 1人分

● エネルギー	116kcal	● 食塩相当量	1.0g
● タンパク質	7.4g		
● 脂 質	2.4g		

☆私たち食生活改善推進員は、地域で食生活改善の活動をしています。地域の公民館などで栄養教室をしたい!旬の食材を使った料理法を知りたい!等々、ご要望がありましたら、お知り合いの食改さんまたは保健センターへご連絡ください。

栄養士  
から♪

具だくさんのすいとんです。ご家庭にある野菜を入れてもおいしいですよ。

お手数ですが  
52円切手を  
お貼りください

897-0392

フリガナ \_\_\_\_\_  
◎ご氏名 \_\_\_\_\_

年齢 / \_\_\_\_\_ 歳 性別 / 男・女 \_\_\_\_\_

広報紙掲載の場合のお名前の表記  
本名・匿名・イニシャル

ペンネーム ( \_\_\_\_\_ )

※記入がない場合、実名で記載させていただきます。

◎ご住所 〒 \_\_\_\_\_

電話 ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

おたより  
まっています

広報紙を読んだ感想、取り上げてほしい記事、最近笑ったこと、身近な話題など、何でもけっこうです。52円切手を貼ってポストから郵送するか、市役所の各庁舎に設置してある『ご意見箱』へご投函ください。



←点線に沿って切り取ってください。  
(官製はがきでも可)

南九州市役所  
企画課 行

File 46 街探偵



かみべつぷ  
上別府地区

颯娃地域

地区・校区巡り⑨

784世帯、1927人(平成27年12月末)

(自治会)

上淵、只角、新牧、折尾、源川、加治佐、高吉、青戸上、青戸中、青戸下、尾曲、飯伏



上別府地区は、茶畑を中心に広がる豊かな農地と、大野岳や開聞岳などの山々や東シナ海の海岸線を一望できる美しい景観が魅力です。

この地区には青戸小学校と青戸中学校があり、未来を担う子どもたちの学びの場だけでなく、世代を超えた地区民の交流の場となっています。また、「まのひ」と呼ばれ未完成のまま終戦を迎えた青戸飛行場があったことから、今でもほぼ完全な形で残るトーチカや掩体壕の形骸が戦争の記憶を伝えています。



▲「南方神社夏まつり」地区民による舞台演芸が華やかに披露され、保存会が伝承活動を行っている青戸棒踊りが青戸中学生の演技で奉納されます。



▲「地区民体育大会」ムカデ競走や350歳リレーでは、自治会対抗の白熱したレースが展開されます。



▲「地区駅伝競走大会」東回りと西回りのコースを毎年交互に走り、2年かけて地区を回ります。



▲「トーチカ」六角形で銃眼がある陣地。鉄筋の代わりに竹筋が使われています。



▲「ゲートボール大会」ゲートボールが盛んで、老人会・育成会・子ども会の三世代ふれあい大会も開催されます。

南九州市の情報は、ホームページからでもご覧になれます。  
ホームページ  
<http://www.city.minamikyushu.lg.jp/>  
または携帯サイト



携帯電話からも、南九州市の情報をご覧いただけます。インターネット接続可能な携帯電話を利用して、南九州市ホームページの情報の一部を検索できます。

点線に沿って切り取ってください。→  
(官製はがきでも可)

◆広報紙を読んだ感想、取り上げてほしい記事、最近笑ったこと、身近な話題など、何でもお書きください。

---

---

---

---

---

---

---

---

◆読者アンケート

今月号の広報紙の中で、気に入ったものの番号3つに○印をつけてください。

- |            |             |           |
|------------|-------------|-----------|
| 1 新年のごあいさつ | 2 まちの話題     | 3 行政情報    |
| 4 レシピ      | 5 街かど探偵     | 6 おたより    |
| 7 図書館だより   | 8 ケンゾウレンジャー | 9 誕生・おくやみ |

PRESENT

おたよりをくださった方の中から

『鹿児島県酪農業協同組合』より  
『県酪のむヨーグルト&  
ミル黒酢セット』

を3人の方にプレゼント!

当選は発送をもって  
(2月22日消印有効)

プレゼント品を提供いただける方を募集します。  
企画課広報統計係 ☎ 0993-83-2511  
知覧庁舎内線 2050 まで。

南九州市は、県内でも有数な酪農の盛んな地域です。皆さん、牛乳をたくさん飲みましょう!



牛乳に多く含まれている乳糖という成分は、オリゴ糖、食物繊維と同様に善玉菌の栄養になり腸内の悪玉菌を減らしお腹の中の腸内細菌のバランスを改善してくれます。そのほかの栄養素もたっぷりです。

今回のプレゼント品は、南九州市の酪農家で生産された牛乳を使用した加工品のセットです。内容は、新鮮な生乳とあやむらさきいもの粉末を添加したのむヨーグルト4本、新鮮な生乳を使用したプレーンヨーグルト3本、新鮮な生乳と甕島の海洋深層水を使用したうみの黒酢を融合させた新しい飲み物4本です。

南九州市ホームページからも『おたより』受け付けます

毎月、広報紙を読んだ感想、身近な話題など『おたより』をお寄せいただきありがとうございます。ごさいます。

『おたより』については、従来どおり郵送での受付に加え、南九州市ホームページから送ることができます。

南九州市ホームページ (<http://www.city.minamikyushu.lg.jp/>) の広報紙ページを選んで入力してください。



昨年もおもしろく広報紙を読ませていただきました。  
11月号の街かど探偵は母校のある霜出校区でした。現在の校舎が新しくできた時在校していました。とても嬉しかったです。その頃の組名は、い組、ろ組、は組でした。私の夫は長野出身で、松組、竹組、梅組だったそうです。二人で大笑いしました。今は1組、2組、3組でしょうか。

※文章は添削させていただきます。ご了承ください。

読者の皆さんからお寄せいただいたおたよりや情報を掲載しています。

おたより



昭和は遠くになりけりですね。今年も楽しく明るい話題を期待しています。  
(東京都渋谷区)  
けいちゃん 60歳女性

おたよりありがとうございます。いろいろは、松竹梅ですか。一瞬それは一昔前だなど思いましたが、思い返すと私も幼稚園が松竹、梅、桜でした。現在の幼稚園、保育園は何組なんでしょうか。かわいらしい組名になっているんでしょうね。時は着実に進んでいますね。