

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。

田の神様(たのかんさあ)



古来より農村に浸透している“たのかんさあ”は、五穀豊穡・子孫繁栄の神様。しゃもじとご飯茶碗を持ったユニークな姿をモチーフに、紅松や楠の木を使って心を込めて彫られた民芸品です。

お家に飾って木の温もりと優しい表情に癒されてみませんか。注文に応じて、お土産用や形の違うものまでいろいろな品を作成できます。

田中仏像工房（伝統工芸士・彫刻 田中志昇）

南九州市川辺町平山 3015-5 ☎ 0993-56-0463

休 不定

(090-8660-3168)

深蒸し茶となた豆入り緑茶セット 旬



霧深い山あいで栽培された特上の茶葉のみを使った深蒸し茶と、漢方薬にも用いられる「なた豆」を自家農園で栽培し、厳選されたなた豆だけを特上深蒸し茶と合わせてできた味わい深いなた豆入り緑茶です。

お茶となた豆は土づくりからこだわり米ヌカを使用した土壌で心をこめて栽培しています。ぜひ、旬の香りをご賞味ください。

■保存方法：常温

■賞味期限：8 カ月

山下緑茶園 山下諭

南九州市額娃郡 6224-2 ☎ 0993-36-1235

休 無 HP 有

【お問い合わせ】南九州市特産品協会（知 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！！

額娃地区の食生活改善推進員より、かぼちゃコロッケをご紹介します。

ひじきをコロッケの具にし、かぼちゃの自然な甘みとチーズの相性が良い一品です♪

作り方

- ① 人参は細切り、唐辛子はみじん切りにする。ひじきは水で戻しておく。
- ② フライパンに鶏ひき肉、①のひじき、人参を入れ、ひたひたの水で煮る。Aを加え、水気がなくなるまで加熱する。
- ③ チーズは8等分に切る。
- ④ かぼちゃは一口大に切り、電子レンジで4分程加熱して、皮ごとつぶす。
- ⑤ ④に、②を混ぜる。固さを見ながら、牛乳を加え混ぜる。8等分にし、中心にチーズを入れ、小判型に整え、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑥ ⑤を少なめの油で揚げる。

材 料 4人分

- かぼちゃ 320g
- 鶏ひき肉 70g
- ひじき(乾) 8g
- 人参 30g
- 唐辛子 少々
- 酒 小さじ2/3
- 濃口しょうゆ 小さじ2/3
- みりん 小さじ2/3
- はちみつ 小さじ1/2
- 牛乳 小さじ2
- チーズ 20g
- 小麦粉 大さじ3
- 卵 1/2個(30g)
- パン粉 大さじ6
- 油 適量
- 濃厚ソース 小さじ4



かぼちゃ
南瓜コロッケ

栄 養 価 1人分

- エネルギー 217kcal
- タンパク質 9.2g
- 脂 質 6.4g
- 食塩相当量 0.7g
- カルシウム 91mg

☆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♪

余ったひじきの煮物で作ってもいいですね。そのとき、味がしっかりとついていたら、ソースは控えましょう。

お手数ですが
52円切手を
お貼りください

8 9 7 - 0 3 9 2

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、身近な話題などなど、何でもけっこうです。おたよりお寄せください。
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 48 街探偵

きよみず 清水校区 川辺地域

地区・校区巡り⑪

311世帯、635人(平成28年2月末)

(自治会)

花園、桜元、小栗栖、市崎野、小崎、馬立、古殿上、古殿下、松尾城

清水校区は、その名のごとく水がきれいなところとして昔から有名です。清水桜元の水元神社脇から湧いている“清水の湧水”は、川辺地域の飲み水として多くの世帯に供給され、昭和60年には「名水百選」に選ばれています。



清水の湧水

また、“水元神社”の社殿は明治時代の建築で、本殿がシラスの崖面を削った穴の中にあり珍しいかたちをしています。境内には中国からもたらされた石でできた“薩摩塔”や自然石に字が刻まれている“田の神”さま、前髪が9匹の龍でなり右手に蛇を持つ“水神”さまがあるなど、この校区には貴重な文化財がたくさん残っています。



清水磨崖仏

清水校区の文化財で特に有名なものが、岩屋公園にある清水磨崖仏で、大五輪塔や三大月輪梵字などが確認でき、県指定文化財史跡として大切に保存されています。



かわなべ磨崖仏まつり

岩屋公園は、毎年11月上旬に開催される“かわなべ磨崖仏まつり”などのイベントや花見シーズンは焼肉を楽しむなど、たくさんの方が訪れている観光スポットでもあります。

毎年8月初旬に開催される“灯ろう祭り”。校区公民館前で行われ、たくさんの手作り灯ろうで清水校区の夜を優しい明かりで灯します。

また、子どもたちによる太鼓も力強く披露されます。



灯ろう祭り



といあげまつり

毎年11月中旬に開催される“といあげまつり”は、校区民による校区民が楽しむ収穫祭です。清水校区で作られた作物やからいもちなどが販売され、みんなで楽しい1日を過ごします。



◀午前中はみんなでグラウンド・ゴルフを楽しみます。「どこを通せばいいの?」と思わず叫びたくなる“といあげ名物!? トンネルコース”などもあり、大盛り上がりです。

※皆さんが知りたいこと、疑問に思うことがありましたら、市役所企画課 広報統計係までお知らせください。

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 広報南九州 | 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

『有限会社 カーマイン』より
『金目鯛一夜干し
3種セット』

を3人の方にプレゼント!

当選は発送をもって
(4月20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。



金目鯛 おみきぼし 御神酒干し

「黒酒」「あご出汁」の二段仕込みと二段干しの新しい製法で、減塩でありながら豊かな旨みを感じられ、健康管理にこだわる方にもおいしく召し上がれます。

乙姫の扇子〜金目鯛一夜干し〜

甘塩味と酒盗味の2種類があります。

甘塩味はかつお出汁仕込みの一夜干しで、和食の命である出汁で造り出す旨みは塩分控え目でまろやかな感覚を味わえます。甘塩とかつお酒盗で旨みを重ねた酒盗味は、奥深い風味とキレのある塩気で酒のつまみにピッタリです。

お召し上がり方法

フライパンで焼くだけ! 簡単

魚焼きグリルやフライパンで中火程度で焼いていただくのがお勧めです。
まず身の方から程よい焼き色がつくまで焼いていただいてから、皮の方を焼きすぎないように注意しながら焼き上げてください。最後にお酒をお水を入れて蒸し焼きにするとふっくら美味しく仕上がります。

一本釣り漁師が深海から獲った自慢の金目鯛を、ご家庭で簡単にお召し上がりいただける製品にしてお届けしています。

有限会社 カーマイン
指宿市山川岡児ヶ水1122-2
☎ 0993-34-0828
<http://www.47club.jp/47M-000065eca/>

おたより



おたよりありがとうございます。

トキワカワゴケソウは、鹿児島県の文化財(天然記念物)に指定され、額娃町馬渡川の中流に架かる平瀬橋付近から上流にかけて自生しているカワゴケソウ科で、環境省のレッドデータブックでは、絶滅危惧Ⅰ類に指定されています。

額娃町の馬渡川に生息している絶滅危惧類のトキワカワゴケソウを55年ぶりに観て、地元の方に聞いたところ、ほとんどの方が知りませんでした。

保護するためにも、絶滅危惧種でここにしか生息していない珍しい植物であることを周知してもらいたい。

(大阪府 大阪市

齊藤公久さん 70歳)



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。
※文章は添削させていただく場合があります。ご了承ください。



▲トキワカワゴケソウ



▲生息地