



3月 栄養だより

2024年3月1日発行

太田病院 栄養科

日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の訪れを感じられるようになってきましたね。
今月は宮崎県、鹿児島県、沖縄県の郷土料理を一部紹介します。是非ご覧ください。

宮崎県 七とこずし



主な伝承地域：都城市・宮崎市・日南町・高千穂町・延岡市・日向市
主な使用食材：米、餅、人参、ごぼう、里芋、白菜、乾しいたけ、油揚げ、大豆もやし、せり

都城地方に伝わる行事食。
都城市では、雑炊を「ずし」という。
正月の七日のことをこの地方では「ななとこさんの日」という。この日につくる雑炊は「七とこずし」と呼ばれていた。数え年7歳になった子どもたちの成長と健康を願い1月7日の朝に炊き、食べる。

鹿児島県 からいもねったぼ



主な伝承地域：県内全域
主な使用食材：さつまいも、餅、きなこ

“からいも”はさつまいものことをいう。さつまいもの生産量は、鹿児島県が全国で1位である。「からいもねったぼ」は、つきたての餅に蒸したさつまいもを入れて混ぜて食べる餅料理である。“ねったぼ”の名の由来については諸説あるが、“練ったぼたもち”からきたという説や、餅を“ぼったぼつたと練ってつく”ところから来たという説がある。

沖縄県

クファジュージー

主な伝承地域：県内全域
主な使用食材：米、豚の三枚肉



「ジュージー」には炊き込み形式の「クファ(堅い)ジュージー」と雑炊形式の「ヤファラ(軟らかい)ジュージー(ボロボロジュージーともいう)」がある。「クファジュージー」は、豚肉を加えて炊くため程よい脂気によってつや良く仕上がるのが特徴で、食後の口に残るわずかな油っ気をさっぱりさせるため酢の物「ウサチ」を添える。

クファジュージーの作り方

材料(4人分)

米 2カップ
豚だし 2と1/4カップ
塩 小さじ1~1と1/2 醤油 大さじ1~2
豚三枚肉 150g ニンジン 30g 干しシイタケ 2枚
かまぼこ 30g ラード 小さじ2

- 1 米は炊く30分前に洗い、ザルに上げて水気を切っておく。
- 2 豚三枚肉は丸ごとゆでて、あられ切り(5ミリ角)にする。
- 3 ニンジン、戻したシイタケ、かまぼこもあられ切りにする。
- 4 炊く直前に鍋に豚だし、塩、醤油を入れて混ぜ、1、2、3を入れて炊く。
- 5 炊き上がったら、ラードを加えて混ぜ、蒸らす。
- 6 お好みで、簡単なウサチ(酢の物)を添える。

出典：農林水産省 Web サイト(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/)

栄養相談実施中!! 食事・栄養に関する悩みごと、相談、質問に管理栄養士がお答えします。
診察時に主治医へ、または受付やスタッフまでお気軽にお声掛け下さい。