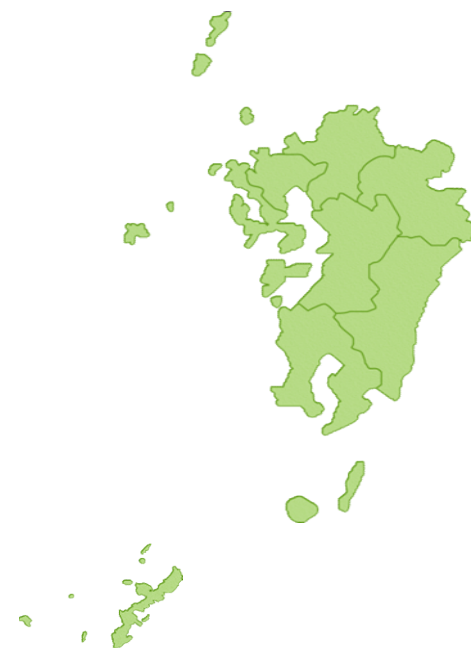
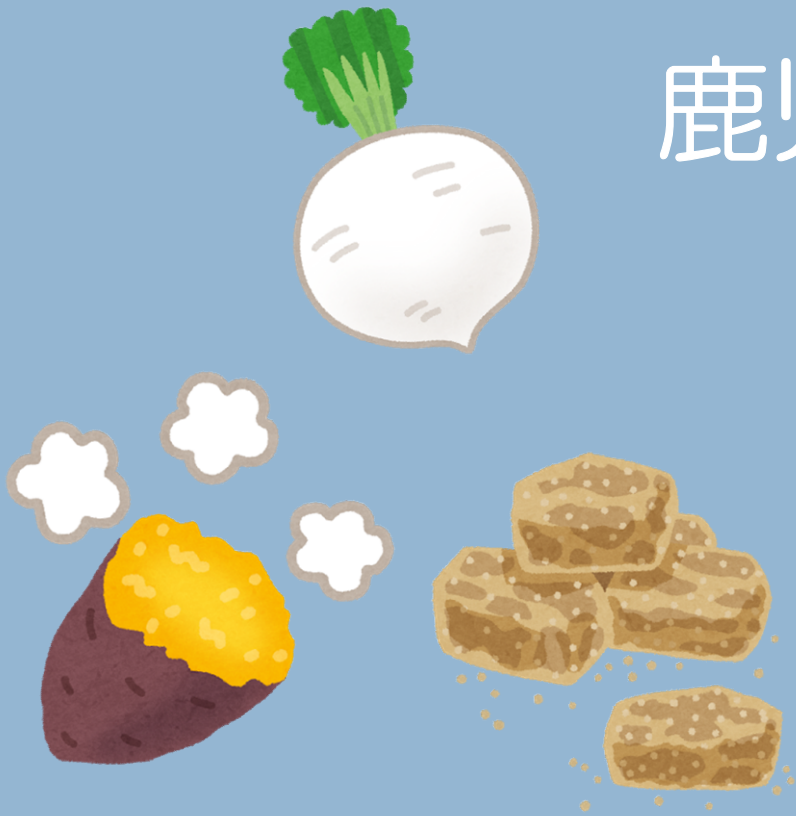


九州地方・沖縄の特産食材と郷土料理

加藤ゼミ



鹿児島県



鹿児島県



<位置>

九州地方の南。

<地勢>

約29000年前に今の桜島の100万倍位で、噴火したマグマの量は県全土を60mの暑さで埋め尽くすほどの巨大地震が起こり、始良カルデラに。

<気候>

北と南で大きく気候が異なり、温帯と亜熱帯にまたがっている。

<県の花>

ミヤマキリシマ

<県の木>

カイコウズ、クスノキ

<県の魚>

- マダイ、キビナゴ、バショウカジキ、ブリなど

特産食材と栄養学的特徴

○黒砂糖

- フェニルグルコシド
糖尿病予防
- ラフィノース
腸内環境の調整、便秘の改善、免疫力アップやアトピー性皮膚炎の改善、肝機能の向上
- オクタコサノール
持久力や運動能力の向上、疲労回復、動脈硬化や心筋梗塞などの予防



郷土料理



さつまあげ

- 魚肉のすり身を成形し、油で揚げた料理。てんぷら、つきあげなどとも呼ばれ、魚肉のすり身に塩・砂糖などで味付けし、形を整えて油で揚げたもの。丸形、角形は様々であり、ゴボウ、イカ、ゆで卵などの素材を包み込んだものもある。



大分県

大分県

【位置】

九州地方の北東部

【地勢】

南北に霧島火山帯が縦走、これに添って北西部に英彦山々系、南西部に祖母山々系が連なり、起伏に富む地形を形成している。

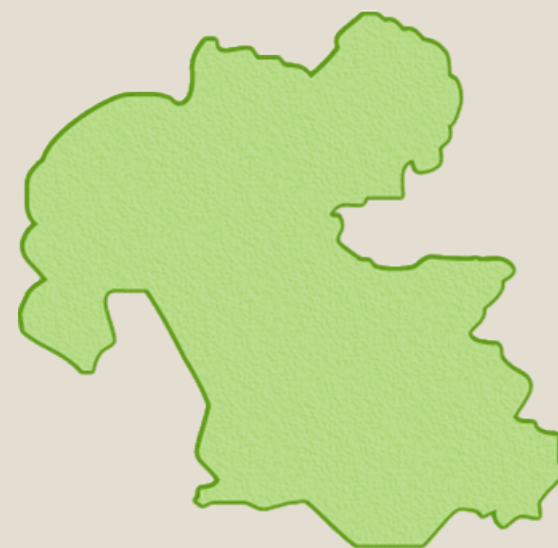
【気候】

全体的に温暖だが、内陸部の冬は激しく雪が降る日もある。

【県の花】 豊後梅

【県の木】 豊後梅

【県の魚】 なし



特産食材：かぼす

- ★全国生産量の9割以上を大分県産が占め、
臼杵市と竹田市が県内を代表する主要産地です。
- ★クエン酸が豊富
→胃液の分泌を正常にし、胃弱の人や食欲不振の時に
効果があり。
- ★美容と健康に良いとされているビタミンCも豊富。
- ★香酸柑橘類の中では酸味が低く、食材の味を
酸味が消すことがないため、素材の味わいを
引き立たせる。



郷土料理：やせうま



お盆やお大師さまのおせったいの時に必ず作られていた料理。

小麦粉で作ったひらたい麺状のものにきなこ砂糖をまぶして食べる大分の郷土料理。

だんご汁と同じ麺である。包丁は使わずに手でちぎっていく。あたたかいまま、あるいは冷やして食べる。甘いお菓子という感覚で家庭でよく食される。



長崎県

長崎県



<位置>

九州の西北部

<地勢>

東に佐賀県と隣接する。他は海に囲まれる。島嶼が971ある。面積は2,105km²

<気候>

年間降水量:2,136mm 6~9月に多雨 全体的に温暖で寒暖差が小さい海洋性気候。

<県の花>

雲仙ツツジ

<県の木>

花木：ツバキ 林木：ヒノキ

<県の魚>

春：たい いか あまだい 夏：あじ いさき あわび
秋：さば とびうお ひらめ 冬：ふぐ いわし ぶり

【特産食材と栄養学的特徴】

〇びわ

風邪で咳や痰が出たり、熱が出たりしているときには、生のままびわを食べると良いと言われている。

鮮度の目安は産毛。産毛が濃い方が良い。

ビタミンB群、クエン酸、りんご酸 → 疲労回復

鉄分 → 貧血を防ぐ

ポリフェノール → 抗酸化作用

ビタミンC → 美肌、免疫力アップ



郷土料理

具雑煮



島原藩領だった島原半島一帯で作られている郷土料理。

島原の乱のとき、一揆軍の総大将、天草四郎が農民たちに餅と兵糧として蓄えさせ、山や海から色々な材料を集めて雑煮を炊き、栄養をとりながら約三か月も戦ったといわれる。

佐賀県

〈位置〉
九州北西部

佐賀県



〈地勢〉

北は玄界灘、南は有明海

県の北東部から中央部にかけて1000m級の脊振山脈がある

〈気候〉

平均気温 16度前後で穏やか

降水量 東の脊振山(せふりさん)から西の国見山(くにみやま)にかけての山あいが多く年間2500mm以上

北部の玄界灘近くや南部の佐賀平野では少なく年間1800mm程

〈県花〉 クスノキの花

〈県木〉 クスの木

〈県魚〉 ワラスボ、ウミタケ、エツ、ムツゴロウ

【特産食材と栄養学的特徴】

○海苔

ビタミンA

視力低下防止、健康な皮膚や髪をつくる

ビタミンB₁、B₂

糖質をエネルギーに変換

食物繊維

腸内をきれいにする働き

鉄分

貧血予防

カルシウム

歯や骨を丈夫にする

EPA、βカロチン

コレステロールの低下



郷土料理

だぶ



荷崩れしやすい材料は使わず
“ざぶざぶ” つくることから、な
まって、“だぶ” と呼ばれるよう
になった。
お祝いや憂いの時に集落の人が共
同で作ってきた。具材をお祝いの
時は四角、憂いの時は三角に切る。



沖繩県

沖縄県

【沖縄県の位置】

日本列島の南西端

【地勢】

大小160の島を有し、東西に約1000キロ、南北に約400キロと実際の面積以上に広大。

【気候】

亜熱帯地域に属する。1年を通じて気温があたたかく、真冬でも10度以下になることはめったにない。

【県の花】 でいご

【県の木】 リュウキュウマツ

【県の魚】 たかさご（方言名グルクン）



特産食材：サトウキビ



黒糖：サトウキビの搾り汁をそのまま煮詰めて、冷やし固めて作られる黒褐色の砂糖のこと。

- ★砂糖の主成分であるショ糖以外にも、ミネラル・ビタミンなど白砂糖にはない栄養がとっても豊富。
- ★血圧低下、むくみの予防・解消
- ★ビフィズス菌を増やし、腸内環境を整える
- ★肌にうるおいを与え、シミやそばかすを防ぐ



郷土料理：沖縄そば



「そば」といっても麺にそば粉は使っておらず、小麦粉からできた麺を使い県外のそばとは全く別物。ダシは豚骨と鰹節を使い、澄んだ色をしている。具は三枚肉、かまぼこ、ねぎをのせた沖縄特有のそば。その他ソーキそばも有名。麺やダシは同じで具がソーキ（骨付き肉）がのっている。沖縄県を代表するソウルフードです。

福岡県



福岡県

〈位置〉

九州の北。

〈地勢〉

筑前海、豊明海、有明海に面する。山地とその間を流れる河川の流域に開けた肥沃な平野など自然に恵まれている。

〈気候〉

温暖で適度の雨量があり積雪は主に山間部のみで降る。

〈県の花〉 ウメ

〈県の木〉 ツツジ

〈県魚〉

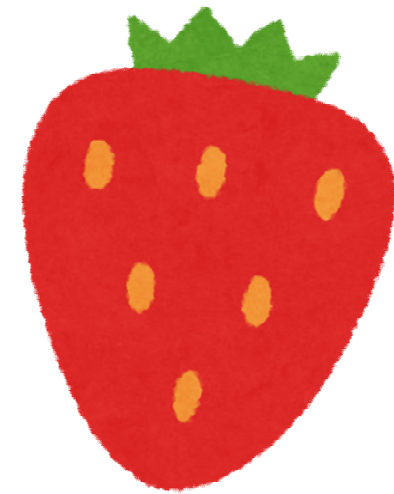
さば、あじ、まだい、ぶり、ひらめ、あゆ、こい、くるまえび、わたりがに、けんさきいか、のり、あさり



特産食材と栄養学的特徴

○博多あまおう

- ビタミンC
風治療・予防、貧血予防、美白づくり
- 葉酸
赤血球を作り出す
- 食物繊維
動脈硬化の予防、整腸作用



郷土料理



だご汁

- 小麦粉をこねて、それを手で引き延ばした麺状のだんご(=だご)を、味噌または醤油仕立ての汁で食べる素朴な味わいの料理。寒い時期はもちろん、人がたくさん集まるイベント時に食べることが多い。具には、ゴボウ、ニンジン、豚肉などが入り豚汁によく似ており、作り方も簡単なポピュラーなメニュー。



宮崎県

宮崎県の特徴



宮崎県の県章。

「日向（ひゅうが）」の文字＝宮崎県を表したもので、「日」を中心に「向（むかう）」が三方に伸びて、躍進する県の姿を示している。

〈位置〉九州南東部に位置する

〈地勢〉地形は北部から西部にかけて丘陵地が連なり、南部は鰐塚山系、双石山系の山地で占められます。

〈気候〉平均値データ(1981~2010年) ①平均気温：3位、②日照時間：3位、③快晴日数：2位と全国トップクラス。

〈県の花〉ハマユウ（ヒガンバナ科）

〈県の木〉ヤマザクラ（バラ科）

〈県の魚〉川…アユ、ウナギ、ヤマメ

春…カツオ、マグロ、タイ夏…カンパチ、シイラ

秋…イセエビ、アジ、イワシ冬…ブリ、ヒラメ

【特産食材と栄養学的特徴】

宮崎県の特産品～黒皮かぼちゃ～

栄養学的特徴

- βカロテン（ビタミンAの源）かぼちゃの代表的な栄養素
 - ・ビタミンAとして目の神経伝達物質となる
 - ・活性酸素を抑え動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病予防
 - ・皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ、免疫力を高める、がん予防
- ビタミンC 抗酸化作用による癌予防や免疫力アップ
- ビタミンE 「若返りビタミン」とも
 - ・動脈硬化や老化予防（過酸化脂質の生成を抑制）
 - ・手足の血液の流れを活発に、ホルモンの分泌を円滑にする
- 食物繊維 便秘改善、美容効果
- カリウム 冷え性対策、利尿作用、むくみ解消

宮崎県の郷土料理～チキン南蛮～



チキン南蛮とは、揚げた鶏肉を酢とタルタルソースで味付けしたもので、宮崎県延岡市発祥の料理。起源は昭和30年代頃、宮崎県延岡市にあった洋食店の賄い料理が始まりとされる。当初は衣を付けて揚げた鶏肉を甘酢にさっと浸したもので、「魚の南蛮漬け」のようである事から「南蛮」と名付けられたとされる。



熊本県



《位置》

九州地方のほぼ中央

《地勢》

県土の約6割が森林

北部は穏やかな山地、東から南にかけては標高1000mの山々

西部は有明海。「阿蘇くじゅう国立公園」「雲仙天草国立公園」がある

《気候》

梅雨後期には集中的な豪雨

熊本市周辺は内陸性気候で寒暑の差が大きい

厳冬の最低気温はしばしば氷点下に



《県花》 リンドウ 《県木》 クスの木 《県魚》 クルマエビ

塩トマト

トマトの生産量全国1位



- リコピン
- β -カロテン
- ビタミンC
- ビタミンE
- カリウム

水分が少なく、引き締まった果肉と濃厚な甘み
糖度は通常のトマトの約2倍！
土壌塩分濃度が高い干拓地などで栽培される
フルーツトマトの元祖でもある



一文字ぐるぐる



さっとゆでて冷たい水にくぐらせた分葱を根っこの部分からぐるぐる巻いて酢味噌で食べる郷土料理

葱はかつて宮中の女房言葉で「ヒトモジグサ」と呼ばれていたことからこの名前がついた

江戸時代の儉約の中で手に入りやすい分葱を利用して考えられた突き出しや肴にもってこいの一品

