

# 令和5年度 販売促進対策事業

## 1. 販促イベントの実施

### 【実えんどう】

○1/13・1/14 売り場拡大企画（マルキョウ） ○3/2・3/3 試食宣伝販売（クイーンズ伊勢丹小石川店）



### 【スナップえんどう】

○2/8~2/11 試食宣伝販売（フレスト松井山手店） ○3/9・3/10 試食宣伝販売（バロー高辻店）



### 【そらまめ】

○3/17 フィール春日井店

○4/6 試食宣伝販売会（京王ストア吉祥寺店）



○2/11 試食宣伝販売 (アピタ東海荒尾店)



○3/9 試食宣伝販売(パロー桑名東店)



【いんげん】

○12/10 宣伝販売 (マルエツ 金町店)



○3/16 試食宣伝販売 (ロピア桑名店)



【きゅうり】

○3/14~3/16 試食宣伝販売 (フレスト長尾店)



○4/21 試食宣伝販売 (アルク琴芝店)



【ピーマン】

○11/19 試食宣伝販売(MEGA ドン・キホーテ春久山店) ○12/17 試食宣伝(UNY アピタ大府)



○3/15・3/16 試食宣伝販売 (TAIRAYA 春日部中央店) ○4/13・4/14 試食宣伝販売 (ザ・ビッグ八幡西)



○3/20 ピーマンサンプリングイベント (天文館)



【かぼちゃ】

○6/17 試食宣伝販売（ロピア海老名店）



○6/21 試食宣伝販売（フレスト松井山手店）



【オクラ】

○4/15 試食宣伝販売(ロピアンースポルトモール店)



○5/1 試食宣伝販売（大阪屋 小松店）



【ゴーヤー】

○5/18 宣伝販売（コーヨー山田店）



○4/15 試食宣伝販売（ロピアンースポルト・モール店）



【冬春なす】

○4/20 宣伝販売（中村屋 梅美台店）



○4/23 試食宣伝販売（アルク琴芝店）



【さつまいも】

○10/14 さつまいもの日サンプリング（かごしま国体 ぐりぶー広場）



○10/11 試食宣伝販売(ヤマナカアスティ店)



○11/11 宣伝販売（アルク葵店）



【ばれいしょ】

○2/11 試食宣伝販売（アピタ鳴海店）



○2/25 試食宣伝（UNYアピタ高蔵寺店）



○2/24・2/25 試食宣伝販売（UDR江南店）



○3/8・3/10 ハウス食品(株)コラボ試食宣伝  
(Aコープキラメキテラス店)



○3/9・3/10 試食宣伝販売（バロー千音寺店）



○3/17 キューピー(株)コラボ試食宣伝(イオン岡崎南店)



○3/2 鹿児島マラソン 無料サンプリング（鹿児島市中央公園）



【新ごぼう・サラダごぼう】

○2/24・2/25 試食宣伝販売(UDR 大口店)



○3/2 試食宣伝販売(PLANT-6 瑞穂店)



【白ねぎ】

○2/3・2/4 宣伝販売 (ゆめタウン祇園)



○2/3・2/4 宣伝販売 (ゆめマート八幡)



【いちご】

○1/14 試食宣伝販売 (イトーヨーカ堂安城店)



○2/25 試食宣伝販売 (MEGAドン・キホーテ東海通店)



○3/3 鹿児島マラソン エイドステーション (おいどん市場与次郎館)



【らっきょう】

○5/18 試食宣伝販売(ヤオコー青梅今寺店)



○5/18 試食宣伝販売 (八王子並木町店)



○5/18 ベジフル感謝祭らっきょう試食販売 (福岡市中央卸売市場)



【軟弱野菜】

○ハウス食品(株)コラボ 試食宣伝販売 (Aコープいしき店、桜ヶ丘店)



【共通】

○8/29~8/31 野菜の日・JAのやさい直売会 (エキマルシェ大阪)



○11/25・11/26 藤安醸造コラボ 青空市&ギフトフェア (JA鹿児島県会館)



藤安醸造コラボ  
Happy table Recipe  
万能だしのほっこりおでん  
野菜たっぷりでもも心もあたまも

■材料(4人分)  
 ・ごぼう 2本  
 ・大根 1本  
 ・人参 2本  
 ・白ねぎ 2本  
 ・ちくわ 4本  
 ・ゆで卵 4個  
 ・つくり方

1. ごぼうと白ねぎは5センチ幅の斜め切り、大根は2cm幅の輪切り、人参は大きめの乱切りにします。ちくわは斜めに2等分します。  
 point ちくわは細長く切った人参を入れると食べごたえアップ!  
 2. 鍋に万能だしと水を入れ、大根・ごぼう・人参・ちくわを入れ、15分程中火でコトコト煮る。  
 3. 台ねごとゆで卵を足して、さらに15分弱火で煮込めど出来上がり!  
 ○お好みでジャガイモや餅干菜を増やすと旨味をさらに感じます。  
 ○一度冷ますと、味がグッと染み込みます。

【ヒシクの万能だし】  
 ガツオの旨みが  
 ギョッとつまった万能だし!

KAGOSHIMA VEGETABLE

JA鹿児島県会館

○12/2 JAのお肉屋さん創業祭 試食宣伝・野菜販売会（JAのお肉屋さん吉野店）



**Happy table Recipe**  
**鹿児島黒牛でつくる**  
**なす&ごぼう入りしぐれ煮**

鹿児島県産 鹿児島黒牛

■材料(4人分)	鹿児島黒牛 200g (切り落とし)	しょうが 1かけ 大きさ2
	ごぼう 1本	みりん 大きさ1
	なす 1本	酒 大きさ2
		砂糖 大きさ1と1/2

■つくり方

- ごぼうは斜め薄切りにして水にさらしておきます。なすは1cm幅のいちよう切り、しょうがは千切り、鹿児島黒牛は食べやすい大きさに切ります。
- フライパンに鹿児島黒牛を1/4程入れ、ごぼうと一緒に炒めます。肉の色が変わったら、なすを入れさらに炒めます。
- なすが少ししんなりしてきたら、残りの鹿児島黒牛と調味料、ショウガを入れ、汁気があらかたなくなるまで煮詰めれば完成です。

日本一のおいしさ！  
 鹿児島黒牛  
 第12回全県和牛能力共進会において、前年度に引き続き殊勲を成し遂げました。正真正正おいしさ全国1位です。

鹿児島県産 鹿児島黒牛  
 鹿児島県産 鹿児島黒牛

○12/14・12/15 商工会こだわりの逸品フェア（東京シティアイ KITTE内）



○3/18 かごしまVeガールズspring Festa（おいどん市場与次郎館）



○4/12・4/13 J Aのやさしい直売会（JR博多駅マイング広場）



○6/23 KTSすこやかふれあいフェスティバル（カクイックス交流センター）



○7/16・7/17 藤安醸造(株)コラボ 青空市&ギフトフェア（JA鹿児島県会館）



**Happy table Recipe**  
**ゴーヤーの甘辛揚げ**

◎内運ゴーヤーを甘辛く揚げたい!  
 ◎おつまみにも大活躍レシピ!

■材料(4人分)

- ゴーヤー 1本
- 片栗粉 大さじ2
- タネ油(植物油) 大さじ2
- 女みりん 大さじ1
- 女酒 大さじ1
- 油 適量

■つくり方

1. ゴーヤーは両端を切り、縦半分に切ります。
2. タネとワタを取り除き、1センチ幅に切ります。
3. ゴーヤーに片栗粉をまぶし、熱したフライパンに大さじ1程度の油をひき、両面に焼き色がつくように揚げ焼きします。
4. 女の調味料を合わせ、③へ戻し入れます。タレを絡めたら完成です!

KAEGOHANA  
 VEGETABLE





つかったのはコチラ!  
**「専賣」**  
 程あま〜ちの醤油で  
 絡めよう!

JA鹿児島県会館

## 2. 販促資材等

### ○リーフレット

#### 【実えんどう】



#### 【スナップえんどう】



## 【そらまめ】



## 【いんげん】



## 【きゅうり】



# 【サラダごぼう】

# 【かぼちゃ】

# 【オクラ】

【ゴーヤー】

【ピーマン】

【さつまいも】



**全国の「新ばれいしょ」**

全国第2位の生産量  
 全国産の「新ばれいしょ」は、収穫時期が長く、品質が安定しているため、全国的に人気があります。

「新ばれいしょ」は、皮ごと調理することで、栄養価がアップします。

## happy table



かごしまの「新ばれいしょ」  
大好き。

一口ポテトピザ

Recipe

ベベロンポテト

**鹿児島県産 新ばれいしょ**

新ばれいしょは、皮ごと調理することで、栄養価がアップします。

たもいやんせ  
かごんま

新ばれいしょ

新ばれいしょの  
ハッセルバックポテト

皮ごと新ばれいしょの  
ペイドポテト

【白ねぎ】

鹿児島県産 白ねぎ

「かごしまの白ねぎレシピ」

独特のおいと、辛味は、消化液の分泌を促し食欲増進にバッチリ!

白ねぎの白い部分は加熱することで、甘く・食べやすく!

白ねぎの豚バラ巻き

白ねぎのだし煮

【いちご】

鹿児島県産 いちご

「かごしまのいちごレシピ」

いちごミルクプリン

いちごソース

おやつデザートにおすすめ

美肌効果の万能ソース

### かごしま産 さがほのか

【材料】 1人分  
 さがほのか 100g  
 砂糖 大さじ1  
 生クリーム 大さじ2

【作り方】  
 1. さがほのかを洗って、ヘタを切り、1cm角に切る。  
 2. 鍋にさがほのかと砂糖を入れ、中火で煮詰める。  
 3. 煮詰まったら、生クリームを加えて混ぜ、冷ます。

【ポイント】  
 さがほのかは、甘みと酸味がバランスよく、食べやすい品種です。デザートやお菓子作りにもおすすめです。



【冬春なす】

### 鹿児島県産 なす

鹿児島産の「なす」は身が締まっており、煮崩れしにくいので元氣な中華やスタ、和風茄子など、幅広い料理に使って「なす」独自の美味をたっぷりお楽しみください。

【ポイント】  
 ●皮が厚く、ハリとツヤがあり、傷や変色の少ないもの。  
 ●つやつやとした光沢があるもの。  
 ●お尻の部分がみずみずしく、へたがしっかりとついているもの。

【保存方法】  
 ●涼しい場所で、ビニールやラップで包みましょう。  
 ●冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

【調理】  
 ●なすの皮に塗られている成分は、ナスニンというアントシアニン由来の色素で、ポリフェノールの一種です。アントシアニンは抗酸化作用や美肌効果に役立つほか、血糖値を下げ、血圧を下げる効果も期待できる成分とされています。

#### なすの照り焼き

【材料】 2人分  
 なす 2本  
 醤油 大さじ2  
 酒 大さじ1  
 砂糖 大さじ1

【作り方】  
 1. なすを洗って、ヘタを切り、4等分に切る。  
 2. 醤油、酒、砂糖を混ぜ、なすに絡める。  
 3. フライパンで焼く。

#### なすのペロンチーノ

【材料】 2人分  
 なす 2本  
 トマト 1個  
 バジル 適量  
 オリーブオイル 適量

【作り方】  
 1. なすを洗って、ヘタを切り、1cm角に切る。  
 2. トマトを洗って、ヘタを切り、1cm角に切る。  
 3. バジルを洗って、葉をちぎる。  
 4. フライパンで焼く。



【らっきょう】

### 鹿児島県産 らっきょう

らっきょうは、お正月の飾り物としても人気です。また、お風呂の湯に浮かべると、お肌を柔らかくしてくれます。

#### らっきょう肉だんご

【材料】 2人分  
 らっきょう 10個  
 豚ひき肉 100g  
 小麦粉 大さじ2  
 塩 少々

【作り方】  
 1. らっきょうを洗って、1cm角に切る。  
 2. ひき肉、小麦粉、塩を加えてこねる。  
 3. らっきょうを包み、丸く成形する。  
 4. 鍋で煮る。

#### らっきょうのサラダ

【材料】 2人分  
 らっきょう 10個  
 ツブき 大さじ2  
 ドレッシング 適量

【作り方】  
 1. らっきょうを洗って、1cm角に切る。  
 2. ツブきを加えて混ぜる。  
 3. ドレッシングを加えて混ぜる。



### 鹿児島県産 らっきょう

らっきょうは、お正月の飾り物としても人気です。また、お風呂の湯に浮かべると、お肌を柔らかくしてくれます。

#### らっきょうのサラダ

【材料】 2人分  
 らっきょう 10個  
 ツブき 大さじ2  
 ドレッシング 適量

【作り方】  
 1. らっきょうを洗って、1cm角に切る。  
 2. ツブきを加えて混ぜる。  
 3. ドレッシングを加えて混ぜる。

#### らっきょう肉だんご

【材料】 2人分  
 らっきょう 10個  
 豚ひき肉 100g  
 小麦粉 大さじ2  
 塩 少々

【作り方】  
 1. らっきょうを洗って、1cm角に切る。  
 2. ひき肉、小麦粉、塩を加えてこねる。  
 3. らっきょうを包み、丸く成形する。  
 4. 鍋で煮る。



# 【軟弱野菜】

### ほうれんそう

ほうれんそうは昔ながらのイメージが強いですが、最近ではアブラタンドロムまで1年中出回っています。食べると、アブラが油でできるといわれます。

### 水菜

水菜は、季節の産物とされています。春から比較的強い気候から、特に栽培が盛ん。3月中旬に収穫できるという事でも知られる。旬の産物として知られてきた野菜の一つです。鹿児島県では1月中旬に収穫されています。

### 唐島から食卓へ

かごしまのほうれんそう チンゲンサイ レシピ

### 唐島から食卓へ

かごしまの水菜・小松菜 レシピ

### チンゲンサイ

日本に定着した作物で、シャキシャキとした歯ごたえが特徴です。鹿児島県では安心安全な栽培が広く、鹿児島県内を中心に1年中出回っています。

### 小松菜

鹿児島県に輸入した野菜で栽培されている江戸前小松菜の特色である「お花菜」に似たような形状をしています。鹿児島県では1年中出回っており、濃い緑、柔らかい歯ごたえ、特有の風味が特徴です。

### 栄養価が高い 緑黄色野菜の代表格

ほうれんそう

#### ほうれんそうとミニトマトのサッと炒め

材料(4人分) ほうれんそう1袋、ミニトマト3個、ベーコン2枚、オリーブオイル大さじ1、塩こしょう少々、白だし小さじ2

作り方  
①ほうれんそうは洗って、食べやすい大きさに切る。ミニトマトは4等分に切り、ベーコンは1cm幅に切る。  
②フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコンを半分ほど焼く。ミニトマトの塩こしょうをふる。  
③ほうれんそう、ミニトマト、ベーコンを炒め、白だしをまわしかけ、火を止めたあと出火の上。

### シャキシャキとした食感とクセのなさが特徴

チンゲンサイ

#### チンゲンサイのオイスターソース炒め

材料(2人分) チンゲン菜2株、豚肉150g、ごま油適量【油】オイスターソース大さじ1、しょうが小さじ1、酒大さじ1

作り方  
①チンゲンサイはよく洗い、葉と茎を分けておきます。豚肉は食べやすい大きさに切ります。  
②【油】オイスターソース、酒、ごま油を混ぜ合わせておきます。  
③フライパンにごま油を熱し、チンゲンサイの葉の部分を炒めます。  
④豚肉を入れて炒め、オイスターソースの部分を投入します。  
⑤最後に合調味料を入れて仕上げます。

### シャキシャキとした食感が魅力

水菜

#### 水菜と豆腐のヘルシーサラダ

材料(4人分) 水菜2株、豆腐1丁、ミニトマト6〜8個、カシューナッツ1個【衣】小麦粉大さじ2、卵白大さじ2、パン粉大さじ2

作り方  
①豆腐を水切りし、水切りした豆腐を食べやすい大きさに切ります。同じでドレッシングマヨネーズ、卵白、砂糖、塩を混ぜ合わせておきます。  
②水菜は5cmくらいの長さに切り、ミニトマトは4等分に切り、半分に切ります。カシューナッツは粗砕機にします。  
③最後に、水菜、カシューナッツ、ミニトマト、豆腐の順に盛り付けて、ドレッシングをかけて仕上げます。

### ツナの油でβカロテンの吸収率も風味もUP

小松菜

#### こまつなパスタ

材料(1人分) 小松菜1株、しめじ1/4株、ツナ缶1/2缶、パスタ1人分、和風ドレッシング適量、ブラックペッパー適量

作り方  
①ツナを茹でる。  
②小松菜を食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを切り、ほくほく。  
③ツナの油を切っておく。  
④フライパンにパスタと油を熱し、茹でた小松菜、しめじ、ツナを加えて、お好みでブラックペッパーをかけて仕上げます。

# 【春やさい×鹿児島黒牛】

### 今が旬!鹿児島春やさい

ばれいしょ 1月〜5月  
実えんどう 12月〜5月  
スナップえんどう 11月〜4月  
そらまめ 12月〜5月  
いんげん 10月〜6月  
新ごぼう 12月〜4月

### 鹿児島春やさい × 鹿児島黒牛

ひと足早い旬を食べよう

鹿児島春やさい × 鹿児島黒牛 で作るレシピ!

### 春やさい(産地MAP)

SPRING VEGETABLES

### 新ごぼうといんげんの牛肉巻き

材料(2人分)  
新ごぼう 100g  
いんげん 100g  
牛肉 100g  
醤油 大さじ1  
酒 大さじ1  
塩こしょう 少々

### 新ばれいしょと牛肉のうま煮

材料(2人分)  
新ばれいしょ 100g  
牛肉 100g  
醤油 大さじ1  
酒 大さじ1  
塩こしょう 少々

### 豆と牛肉の塩だれパスタ

材料(2人分)  
パスタ 100g  
大豆 100g  
牛肉 100g  
塩だれ 適量

### 牛肉のグリーンサラダ

材料(2人分)  
牛肉 100g  
グリーンピース 100g  
トマト 100g  
レタス 100g  
ドレッシング 適量

【コラボレーション】

新ばれいしょ×キユーピー(株)



○ミニのぼり

【実えんどう】

【スナップえんどう】

【そらまめ】

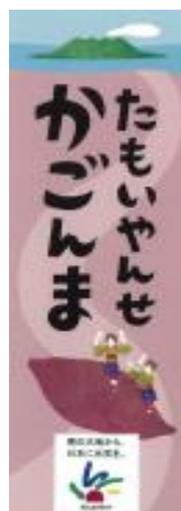
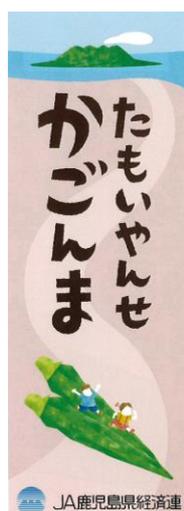


【ピーマン】

【オクラ】

【さつまいも】

【ばれいしょ】



【かぼちゃ】



【きゅうり】



【いちご】



【白ねぎ】



【ごぼう】



【軟弱野菜】



○ポスター

【共通】



【ピーマン】



【かぼちゃ】



【さつまいも】



【ばれいしょ】



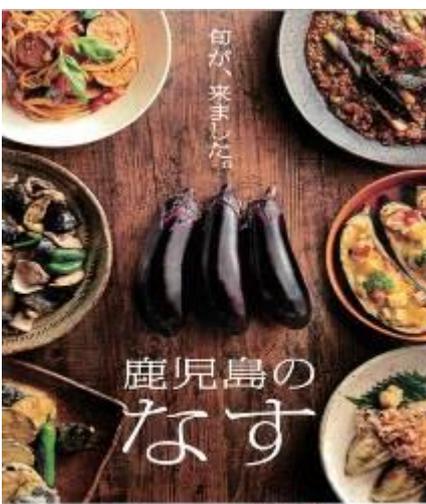
【いちご】



【きゅうり】



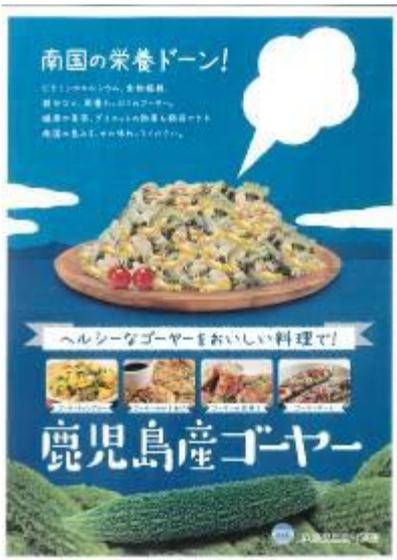
【冬春なす】



【豆類】



【ゴーヤー】



【ごぼう】



【白ねぎ】



【共通】

○台巻き



○うちわ



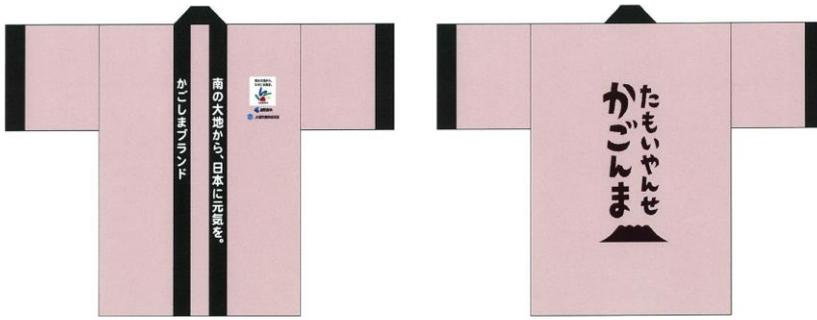
○いちご保冷バッグ



○ぱれいしょクリアファイル



○はっぴ



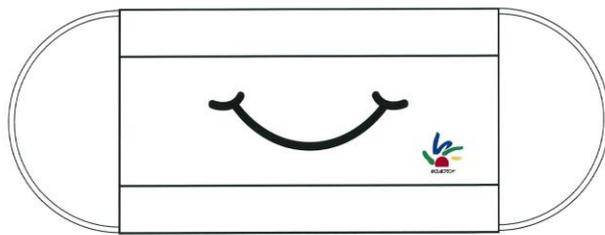
○ジャンパー



○エコバッグ



○マスク



○テレビCM

【鹿児島県のいちご】



【新ばれいしょベジフルマーチ篇】



【夏はゴーヤーでGO!】



○DVD

【ばれいしょ】



【ピーマン】



【えんどう類】



【らっきょう】



○レシピ動画

・経済連 Youtube ([https://youtube.com/channel/Uc2\\_VdSLYBjuiwI2R27W5Qg](https://youtube.com/channel/Uc2_VdSLYBjuiwI2R27W5Qg))

に掲載中

品目：きゅうり・かぼちゃ・なす・ゴーヤー・さつまいも・ばれいしょ

○機能性+レシピ動画

【実えんどう】



【スナップえんどう】



【そらまめ】



【ピーマン】



【オクラ】



【さつまいも】



【ばれいしょ】



【らっきょう】



○着ぐるみ

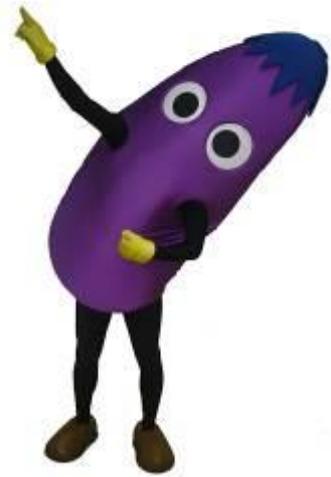
【ばれいしょ】



【ピーマン】



【なす】



【ゴーヤー】



【白ねぎ】



【おいどん君】



### 3. 県内メディア宣伝

#### ○MBC ラジオ

「イキイキ園芸情報」 月～金曜日 9:00～9:14

8/14(月)かぼちゃ、8/15(火)・8/17(木)さつまいも、8/24(木)小松菜、8/30(水)・8/31(木)サラダ  
ごぼう、9/28(木)白ねぎ、10/9(月)スナッフえんどう、10/19(木)なす、10/25(水)ジャンボ  
いんげん、10/26(木)ピーマン、11/2(木)いんげん、11/16(木)・24(金)きゅうり、1/15(月)  
ピーマン、1/18(木)新ごぼう、2/12(月)ばれいしょ、2/29(木)そらまめ、3/28(木)新ばれいしょ、  
4/24(水)らっきょう、4/25(木)いちご、5/7(火)・23(木)ゴーヤー、5/13(月)軟弱野菜、5/16(木)  
らっきょう、6/6(木)・6/26(水)かぼちゃ、7/25(木)オクラ

「おはよう JA」 月～金曜日 朝 6:34～6:43 (鹿児島県経済連は毎週木曜日)

8/24(木)さつまいも、9/28(木)サラダごぼう、10/26(木)さつまいも、11/23(木)なす、12/21(木)  
かぼちゃ、1/25(木)新ごぼう、2/22(木)きゅうり、3/28(木)新ばれいしょ、4/25(木)ピーマン、  
5/23(木)ゴーヤー、6/27(木)小松菜、7/25(木)さつまいも

「えっちゃんのたんぽぽ倶楽部」 月～金 10:00～12:50

3/11(月)～3/15(金) ばれいしょ×キューピー(株)

「城山スズメ」 月～金 13:30～16:40

3/25(月)～3/29(金) ばれいしょ×キューピー(株)

「庄太朗の村のことわざ」 水曜日 17:15～17:25

8/2(水)・8/9(水)・8/16(水)・8/23(水)・8/30(水) ゴーヤー

4/3(水)・4/10(水)・4/17(水)・4/24(水) ばれいしょ

○MBC 南日本放送テレビ

「たわわのわ」

毎週日曜 朝 11:40～11:45



9/10 小松菜	10/29 さつまいも
11/12 ピーマン	12/24 白ねぎ
1/7 スナックえんどう	
2/11 きゅうり	2/25 いちご
5/5 らっきょう	5/26 かぼちゃ
6/23 オクラ	7/21 ゴーヤー

「かごしま4」 3/25(月)15:49～ ばれいしょ×キューピー(株)



○KTS 鹿児島テレビ「新春インフォーマーシャル」 1/15～1/24 いちご



#### 4. 県外メディア宣伝

○ 月間料理情報誌「おあじはいかが」 毎月 20 日発行

【8月号 ゴーヤー】



【9月号 オクラ】



【11月号 ピーマン】



【12月号 きゅうり】



【1月号 スナップえんどう】



【2月号 そらまめ】



【3月号 ごぼう】

3月号 ごぼう

かごしま野菜でゴホン

シャキうま! ゴぼう

この野菜が大好きなごぼうは、シャキシャキと歯ごたえがよい。1月～3月が旬で、この時期は味がよく、栄養も豊富です。

かごしま産の新鮮な野菜を、美味しくいただくには、調理法が大切です。

**POINT**

1. 新鮮なごぼうは、皮をむいてから調理すると、味がよく、栄養も豊富です。
2. 皮をむくときは、皮の下の部分を削ぎ落とすと、味がよくなります。
3. 皮をむいたごぼうは、水にさらしてアクを抜くと、味がよくなります。
4. 皮をむいたごぼうは、水にさらしてアクを抜くと、味がよくなります。

調理法: 1. ごぼうを洗い、皮をむく。2. 皮をむいたごぼうを、水にさらしてアクを抜く。3. アクを抜いたごぼうを、水気を拭き取る。4. 水気を拭き取ったごぼうを、油で炒める。5. 炒めたごぼうに、調味料を加えて炒める。6. 炒めたごぼうを、器に盛り付ける。

材料: 1kg (約10個) 調味料: 醤油、酒、みりん、砂糖、塩、こしょう

調理時間: 約15分

保存方法: 冷蔵保存で、2～3日保存可能。

産地: 鹿児島県

販売店: 鹿児島県産物流通センター

【4月号 ばれいしょ】

4月号 ばれいしょ

かごしま野菜でゴホン

かりうま! ばれいしょ

この野菜が大好きなじゃがいもは、シャキシャキと歯ごたえがよい。4月～6月が旬で、この時期は味がよく、栄養も豊富です。

かごしま産の新鮮な野菜を、美味しくいただくには、調理法が大切です。

**POINT**

1. 新鮮なじゃがいもは、皮をむいてから調理すると、味がよく、栄養も豊富です。
2. 皮をむくときは、皮の下の部分を削ぎ落とすと、味がよくなります。
3. 皮をむいたじゃがいもは、水にさらしてアクを抜くと、味がよくなります。
4. 皮をむいたじゃがいもは、水にさらしてアクを抜くと、味がよくなります。

調理法: 1. じゃがいもを洗い、皮をむく。2. 皮をむいたじゃがいもを、水にさらしてアクを抜く。3. アクを抜いたじゃがいもを、水気を拭き取る。4. 水気を拭き取ったじゃがいもを、油で揚げます。5. 揚げたじゃがいもに、調味料を加えて炒める。6. 揚げたじゃがいもを、器に盛り付ける。

材料: 1kg (約10個) 調味料: 醤油、酒、みりん、砂糖、塩、こしょう

調理時間: 約15分

保存方法: 冷蔵保存で、2～3日保存可能。

産地: 鹿児島県

販売店: 鹿児島県産物流通センター

【5月号 らっきょう】

5月号 らっきょう

かごしま野菜でゴホン

ホクうま! らっきょう

この野菜が大好きならっきょうは、シャキシャキと歯ごたえがよい。5月～7月が旬で、この時期は味がよく、栄養も豊富です。

かごしま産の新鮮な野菜を、美味しくいただくには、調理法が大切です。

**POINT**

1. 新鮮ならっきょうは、皮をむいてから調理すると、味がよく、栄養も豊富です。
2. 皮をむくときは、皮の下の部分を削ぎ落とすと、味がよくなります。
3. 皮をむいたらっきょうは、水にさらしてアクを抜くと、味がよくなります。
4. 皮をむいたらっきょうは、水にさらしてアクを抜くと、味がよくなります。

調理法: 1. らっきょうを洗い、皮をむく。2. 皮をむいたらっきょうを、水にさらしてアクを抜く。3. アクを抜いたらっきょうを、水気を拭き取る。4. 水気を拭き取ったらっきょうを、油で炒める。5. 炒めたらっきょうに、調味料を加えて炒める。6. 炒めたらっきょうを、器に盛り付ける。

材料: 1kg (約10個) 調味料: 醤油、酒、みりん、砂糖、塩、こしょう

調理時間: 約15分

保存方法: 冷蔵保存で、2～3日保存可能。

産地: 鹿児島県

販売店: 鹿児島県産物流通センター

【6月号 かぼちゃ】

6月号 かぼちゃ

かごしま野菜でゴホン

コクうま! かぼちゃ

この野菜が大好きなかぼちゃは、濃厚な味わいが特徴です。6月～8月が旬で、この時期は味がよく、栄養も豊富です。

かごしま産の新鮮な野菜を、美味しくいただくには、調理法が大切です。

**POINT**

1. 新鮮なかぼちゃは、皮をむいてから調理すると、味がよく、栄養も豊富です。
2. 皮をむくときは、皮の下の部分を削ぎ落とすと、味がよくなります。
3. 皮をむいたかぼちゃは、水にさらしてアクを抜くと、味がよくなります。
4. 皮をむいたかぼちゃは、水にさらしてアクを抜くと、味がよくなります。

調理法: 1. かぼちゃを洗い、皮をむく。2. 皮をむいたかぼちゃを、水にさらしてアクを抜く。3. アクを抜いたかぼちゃを、水気を拭き取る。4. 水気を拭き取ったかぼちゃを、油で炒める。5. 炒めたかぼちゃに、調味料を加えて炒める。6. 炒めたかぼちゃを、器に盛り付ける。

材料: 1kg (約10個) 調味料: 醤油、酒、みりん、砂糖、塩、こしょう

調理時間: 約15分

保存方法: 冷蔵保存で、2～3日保存可能。

産地: 鹿児島県

販売店: 鹿児島県産物流通センター

【7月号 さつまいも】

7月号 さつまいも

かごしま野菜でゴホン

ホクうま! さつまいも

この野菜が大好きなさつまいもは、濃厚な味わいが特徴です。7月～9月が旬で、この時期は味がよく、栄養も豊富です。

かごしま産の新鮮な野菜を、美味しくいただくには、調理法が大切です。

**POINT**

1. 新鮮なさつまいもは、皮をむいてから調理すると、味がよく、栄養も豊富です。
2. 皮をむくときは、皮の下の部分を削ぎ落とすと、味がよくなります。
3. 皮をむいたさつまいもは、水にさらしてアクを抜くと、味がよくなります。
4. 皮をむいたさつまいもは、水にさらしてアクを抜くと、味がよくなります。

調理法: 1. さつまいもを洗い、皮をむく。2. 皮をむいたさつまいもを、水にさらしてアクを抜く。3. アクを抜いたさつまいもを、水気を拭き取る。4. 水気を拭き取ったさつまいもを、油で炒める。5. 炒めたさつまいもに、調味料を加えて炒める。6. 炒めたさつまいもを、器に盛り付ける。

材料: 1kg (約10個) 調味料: 醤油、酒、みりん、砂糖、塩、こしょう

調理時間: 約15分

保存方法: 冷蔵保存で、2～3日保存可能。

産地: 鹿児島県

販売店: 鹿児島県産物流通センター

○ラジオ JRN「ゴリけんの九州・沖縄ぐるぐるマップ」3/3(日) ばれいしょ

○ラジオフリースポットCM3/11(月)～3/15(金) 10本 ばれいしょ

○ラジオ ニッポン放送

「ザ・ラジオショー」3/11(月)14:49～ ばれいしょ

「垣花正/春風亭一之輔 あなたとハッピー」月～金8:00～11:30 3/11(月)～3/15(金)

○TBS テレビ「ひるおび！」月～金曜日 10:25～13:55

10/6(金)さつまいも



11/24(金)きゅうり・ピーマン



12/15(金)かぼちゃ



2/16(金)実えんどう・スナップえんどう



3/8(金)ばれいしょ



○KBC九州朝日放送「Wish+」 2/14(水)13:45～ ばれいしょ



○TOKYO MX 「5時に夢中！」 3/5(火)17:00～

料理コーナー「北斗晶のホクホクキッチン」にて北斗晶考案レシピを実演調理

