

さつまいも料理 고구마 요리



鹿児島の秋の味といえばさつまいも。

가고시마의 가을의 맛 하면 단연 고구마입니다.

やせた土地でも栄養豊かに育つさつまいもは、私たちの暮らしにも根を張り、さまざまな料理でおいしさを実らせてきた食べ物です。

메마른 땅에서도 영양가 풍부하게 자라는 고구마는 우리들의 삶에도 뿌리를 내려 다양한 요리로 그 맛을 전합니다.

ほっと心を和ませてくれる「焼いも」をはじめ、でんぷんや焼酎などの加工品など、さつまいもは多彩な姿で私たちの食を豊かにしてくれます。

마음까지 따뜻하게 해 주는 「군고구마」를 비롯해 전분, 소주와 같은 가공품 등 고구마는 다채로운 모습으로 우리들의 식단을 풍요롭게 해 줍니다.

県内各地で作られる郷土料理「がね」にも
欠かせない材料です。

食糧不足の時代には主食として、おやつと
して、たくさんの人々を支えてきたさつま
いもですが、現代では砂糖不要の甘味とし
て、あるいは植物繊維やビタミン豊富な健
康的な食べ物としても見直されています。

【料理指導】



霧島食育サポーター

立元 アケミ さん

가고시마현의 향토요리 「가네」에도 빼 놓을 수
없는 재료입니다.

먹을 것이 부족하던 시절에는 주식 또는
간식으로 많은 사람들의 주린 배를 채운
고구마였지만, 지금은 설탕 대용의 감미료 또는
식물성유 및 비타민이 풍부한 건강 식품으로도
각광받고 있습니다.

【요리 지도】

기리시마 식육(食育) 서포터

다쯔모토 아케미