



霧島錦江湾国立公園と
ストーリー



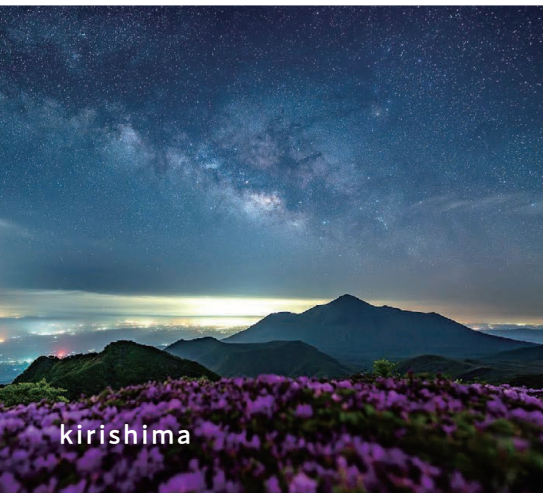
食のSTORY



sakurajima-kinkowan



ibusuki



kirishima



sata

霧島錦江湾国立公園と
ストーリー
食のSTORY

ガイ
ド
ブ
ッ
ク
の
使
い
方

霧島錦江湾国立公園は、自然景観の美しさに加えて、その地形の成り立ちや、そこに住む動植物や自然が育んだ土地の文化や歴史などの「ストーリー」が豊かな魅力を引き出しています。ストーリーを知り、体感することにより来訪者の満足度が上がり、地域のブランド力が向上します。「食」は来訪者が必ず体験するものであり、自然の豊かさを体感することができる重要なコンテンツです。

この冊子では、霧島錦江湾国立公園の自然とつながりの深い食材や郷土料理を選び、自然とのつながりを分かりやすく解説しています。国立公園およびその周辺地域の飲食業、宿泊業、土産物屋、食品産業などの皆様に本書をご活用いただき、自然に育まれた地域の食材や郷土料理を提供頂くとともに、そのストーリーを来訪者に伝えていただくことを期待しています。ぜひ活用いただき、共に地域の魅力を伝えていきましょう。



霧島錦江湾国立公園の 自然と食の つながりについて

霧島錦江湾国立公園の特徴は、火山の活動によってつくられた大地や海の地形です。過去の火山活動が生み出した水はけのよい土壌を使い、人々は工夫して地域ならではの作物を育ててきました。火山灰土壌によって磨かれた天然水は生活を支え、農畜産物を育てます。そして河川や地下水を通じて海へ注ぎ、黒潮の影響も受け、海の恵みとなります。また、それらの産物が人々の生活文化にも影響を与え、郷土料理を育みました。霧島地域には多数の火山が連なり、降水量が多いため山麓に豊富で良質な湧水をもたらします。桜島錦江湾奥地域は現在も噴煙を上げる桜島を中心に、火山灰や様々な環境の海底地形などが豊かな農水産物を育てています。指宿地域も全体が火山活動でできた地形で、温暖な気候と水はけのよい土壌、地下水や灌漑などにより豆類、オクラ、サツマイモなど独特な農作物の栽培が盛んになりました。過去の火山活動によってつくられた山川湾の良質な港には黒潮が運んできたカツオなど海の幸が水揚げされます。本土最南端に位置する佐多地域では亜熱帯気候の特性を活かした果物も栽培されています。霧島錦江湾国立公園では、自然の厳しさと恵みを工夫して乗り越え活かしてきた、この土地ならではの食を体験できます。



C O N T E N I S

- | | | |
|--------|-------------------------------|---|
| P06-12 | 火山が育んだ食と文化 | 茶/桜島大根/落花生/そば/自然薯
桜島小みかん/ビワ/スイカ
天然水/灰干し/スメ料理 |
| P14-16 | サツマイモ
～シラス台地に育ち、地域の文化を育てた～ | 焼酎/ガネ/さつま揚げ(つけ揚げ)
からいもねったば |
| P18-19 | 郷土料理を彩る調味料や油 | 黒酢/椿油/地酒(灰持酒)
霧島錦江湾の調味料(黒糖・塩・醤油・麦味噌) |
| P21-23 | 霧島錦江湾地域の出汁文化 | エビ(クルマエビ・クマエビ)/トビウオ
本枯節(鯉節)/煮しめ/回転式そうめん流し |
| P25-27 | 暖かな気候が育んだ食と文化 | 野菜(オクラ・豆類)/菜の花/柑橘類
リュウガン・レイシ/トロピカルフルーツ
けせんだんご |



- P29-34 黒潮が育む豊かな海の幸 ————— カツオ/マダイ(桜鯛)/ゴマサバ
バショウカジキ/キビナゴ/イセエビ
- P36-38 錦江湾の恵み ————— 深海エビ・深海魚/海の養殖(ブリ・カンパチ)
ウツボ/磯で育つ海藻(トサカノリ・ヒジキ)
- P40-42 里山の恵み ————— 米/あくまき・いこもち・いりこもち
山の養殖(サーモン・チョウザメ・コイ)
ウナギ/アユ・山太郎ガニ/ジビエ
- P44-46 生活の中にある畜産物 ————— 黒豚/地鶏/黒牛

火山が育んだ食と文化

霧島錦江湾国立公園には、現在も噴火を続ける火山や、過去の大規模な噴火によって形成された巨大なカルデラ群が見られます。火山活動はカルデラ地形や溶岩地形、シラス台地などを形成します。シラス台地をはじめとする火山噴出物が堆積した土地は、水はけが良く、その特性のおかげで水はけの良い土地でも育つサツマイモの栽培が盛んになり、この土地に適した食材が育てられてきました。人々の工夫が伺える地域の特徴的な食や文化を見ていきましょう。

【参考文献】

- 霧島ジオパーク「食・特産品」
<https://kirishima-geopark.jp/food-and-specialty-goods/>
- 霧島錦江湾国立公園ストーリーブック(環境省)

茶

水はけのよい大地と寒暖差の大きな気候が作り出す茶葉は、色味・香り・旨味のバランスがよく、新茶は贈答用にも使われている。



※令和3年度霧島錦江湾国立公園フォトコンテスト(環境省九州地方環境事務所)入選作品 ©excursion2020.everyday

霧島錦江湾国立公園は、海面0mから最高峰である韓国岳1,700mまでを含む、標高差が大きい国立公園です。特に茶葉の産地である霧島市・湧水町・都城市などは標高が高い地域であることから一年を通して涼しく、一日や季節ごとの寒暖差が大きい場所で、美味しいお茶づくりに適しています。「霧島」という名前の由来ともなった霧が茶畑にかかることで日光を遮り、カテキンの生成を抑え、うま味成分であるテアニンが豊富に含まれた茶葉が育ちます。さらに、シラス台地の土壌は水はけがよいため、お茶の旨味を葉に閉じ込めます。また、温暖な気候のおかげで他の生産地より新芽が早く出てきます。その新茶は、お茶の三要素と呼ばれる色味・香り・旨味のバランスに優れ、全国から高く評価されています。



写真協力: 鹿児島県

【参考文献】

●JA鹿児島県経済連 一目でわかる! 鹿児島県の旬と産地マップ <https://www.karen-ja.or.jp/agri/map/>

旬の季節 ◎best/◯good/△なし	春 ◎	夏 ◯	秋 ◯	冬 ◯	生産されている場所	霧島市・湧水町・都城市
	【時期】通年 【最盛期】4～6月				料理例	茶葉の新芽の天ぷら、茶節

火山が育んだ
食と文化

サツマイモ

郷土料理を彩る
調味料や油

霧島錦江湾地域
の出土文化

暖かな気候が
育んだ食と文化

黒潮が育む
豊かな海の幸

錦江湾の恵み

里山の恵み

生活の中にある
畜産物

桜島大根

桜島の大地が育む世界一重たい大根!かごしまの伝統野菜にも選ばれる地域の食文化を支えてきた食材。



写真協力:鹿児島県



写真協力:公益社団法人 鹿児島県観光連盟

桜島の噴火による火山灰でつくられる水はけのよい土壌で育つ伝統野菜。江戸時代の書物には「薩摩大根は常のより大なり」と記されており、当時から大きい大根として育てられていたことが伺えます。通常の桜島だいこんは10kgほどの大きさですが、31.1kgまで育った桜島大根は世界一重い大根としてのギネス認定を受けています。煮崩れを起こしにくく、味がしみこみやすい特徴から、煮物や漬物に幅広く使われます。近年の鹿児島大学による研究では、血管に作用して機能改善をもたらすことも発見されました。旬は1月～2月。大きな大根を引き抜く収穫体験は楽しいです。

【参考文献】

●「桜島大根の機能性成分と作用メカニズムの発見」(鹿児島大学HP)

https://www.agri.kagoshima-u.ac.jp/post_156/

●かごしまの伝統野菜> 桜島だいこん(鹿児島県HP)

<https://www.pref.kagoshima.jp/ag06/Sangyo-rodo/nogyo/nosanbutu/dentou/sakura.html>

旬の季節 ◎best/○good/-なし	春 —	夏 —	秋 —	冬 ◎	生産されている場所 鹿児島市・霧島市 料理例 プリ大根、煮しめ、漬物、おでん、乾燥大根(ぐるぐるまき)
【旬の季節】1～2月					

落花生

土の中に実をつける変わった豆。茹でても、乾燥させても、加工しても…
とっても美味しいあの豆もシラスの大地で育ちます。



写真協力:NPO法人霧島食育研究会

正式な植物名は「ナンキンマメ」。身近な呼び名は「ピーナッツ」。数ある豆類の中でも珍しく、花が終わると、実の元が長く伸び土の中にもぐり実をつけます。土が柔らかく水はけのよいシラス台地には最適な作物。乾燥させてピーナッツとして食べることが有名ですが、茹でた落花生も絶品。元々は同じ霧島錦江湾国立公園の指宿地域に伝わり、大隅、佐多地域での栽培が始まりました。落花生とサツマイモでんぷんを使って作られるピーナッツ豆腐は鹿児島島の郷土料理です。

【参考文献】

●霧島食育研究会

<https://kirisyoku.com/recipe/4723.html>

旬の季節

○best/○good/-なし

春

夏

秋

冬

生産されている場所

南大隅町(根占)・鹿屋市

料理例

ピーナッツ豆腐、ピーナッツ味噌、
つあんつあん(落花生入り炊き込みご飯)

そば

お米の代わりに育てられた救世主。
火山灰土壌が育てる風味豊かなそばを郷土料理の食べ方でお楽しみください。



写真協力:NPO法人霧島食育研究会

水はけのよい場所で育ちやすいそばは、火山灰土壌が広がる本地域の暮らしに根差していきました。少ない量のそば粉を手でこねて伸ばし切って下茹でせずに煮込む「田舎そば」という食べ方が特徴的で、地方によって使うそば出汁は様々です。次の日に温めなおしてドロドロの状態を食べる「どろずし」という食べ方もあります。今でも年越しそばは現在でも「自分で作ったそば粉で打つ」という方も多いです。

【参考文献】

●霧島食育研究会

<https://kirisyoku.com/recipe/4723.html>

旬の季節

○best/○good/-なし

春

夏

秋

冬

生産されている場所

霧島市・湧水町・都城市

料理例

そばずい(どろずし)

自然薯

火山灰土壌が作り出す旨味と粘りの強い天然山芋。
里山の減少で少なくなっている希少な食材。



写真協力: 鹿児島市

シラス台地と、暖かく雨の多い気候帯が作り出す照葉樹の森の落ち葉が、水はけがよく栄養のある山の土を作り出します。そこで育つのが天然山芋「自然薯」です。旨味と粘り気が強いので、料理にはもちろんのこと、すりおろした自然薯を蒸して作る昔ながらの伝統菓子「かるかん」の材料としても重宝されています。近年では、照葉樹の森や里山が少なくなり、数が減ってきている大変貴重な食材の一つです。

【参考文献】

- 南大隅町役場HP
<https://www.town.minamiosumi.lg.jp/kanko/sangyo/touksanhin/tokusanhin2.html>
- 農林水産省HP「うちの郷土料理」かるかん
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/area/kagoshima.html

旬の季節

◎best/○good/-なし

春

—

夏

—

秋

○

冬

◎

生産されている場所

鹿児島県全域

料理例

とろろ、かるかん

桜島小みかん

火山と太陽の恵みを目いっぱい取り込んだとっても甘い、世界一小さなみかん。



写真協力: 鹿児島県

桜島の扇状地(火山の噴火による土石流がたまって作られた扇形の大地)で栽培される、世界一小さなミカンです。水はけのよい山の斜面を活用して栽培され、太陽の光と海からの反射の光を両方浴びることによって育つと言われています。1本の木にたくさんの実をつけることもその特徴の一つ。過去には1本の木が24,000個以上の実をつけたこともあるそうです。見た目は小さくても甘みは一流。そのまま食べても美味しく、皮を乾燥させて薬味としても活用されています。

【参考文献】

- 地理的表示産品情報発信サイト「桜島小みかん」
<https://pd.jgic.jp/register/entry/46.html>
- JA鹿児島県経済連一目でわかる! 鹿児島県の旬と産地マップ
<https://www.karen-ja.or.jp/agri/map/>

旬の季節

◎best/○good/-なし

春

—

夏

—

秋

—

冬

◎

生産されている場所

鹿児島市(桜島)・霧島市(福山)

料理例

陳皮、皮を汁物の風味付けに、スイーツなど

ビワ

あたたかい太陽の恵みを受け、一粒一粒大切に育てられる南国果実、実は果物に、葉はお茶になる優れもの！



写真協力：鹿児島県

桜島や佐多地域などで栽培される果物。大ぶりのビワは「黄色いダイヤ」とも呼ばれ、甘みと酸味の絶妙なバランスが特徴です。花が終わり、実がなると、一粒ごとに袋がかけられ、大切に育てられます。桜島小みかんと同様に、日がよく当たる山の斜面に植えられ、太陽光と海からの反射光を利用して栽培されています。水はけのよい土地でよく育つため、火山灰土壌の土地での栽培に適しています。南大隅町根占(ねじめ)では、ビワの葉を使ったお茶の製造が盛んです。

【参考文献】

- 鹿児島大学総合研究博物館ニューズレター(2008)
https://www.museum.kagoshima-u.ac.jp/publications/pdf_images/newsletter/NL20web.pdf
- JA鹿児島県経済連一目でわかる！鹿児島県の旬と産地マップ
<https://www.karen-ja.or.jp/agri/map/>

旬の季節

◎best/○good/-なし

春

◎

夏

○

秋

-

冬

-

【時期】3～5月 【最盛期】4～5月中旬

生産されている場所

鹿児島市・垂水市・指宿市
南大隅町(根占)

スイカ

指宿の温暖な気候と火山灰土壌が育てる希少で甘い「幻のスイカ」



指宿市農政部農政課

スイカは暖かく水はけのよい土地で育ちます。指宿市の山川地区もその代表的な土地の一つです。ここで作られているのが、「徳光(とっこう)スイカ」とよばれるブランドスイカです。その特徴は、シャキシャキとした歯ごたえと甘さです。その生産量の少なさと美味しさから、幻のスイカと呼ばれています。「西瓜 當邑に出るは、皮薄くして、味甘美なり。藩人山川西瓜と称し、賞味す。」と江戸時代の書物にも書かれていたほどです。黒潮の影響を受けた温暖な気候と、徳光地区一帯に厚く堆積する水はけの良い火山灰土壌が育む珠玉の一球です。

【参考文献】

- 指宿まるごと博物館HP(産業>山の幸>徳光スイカ)
<https://www.city.ibusuki.lg.jp/marugoto/spot/>
- JA鹿児島県経済連一目でわかる！鹿児島県の旬と産地マップ
<https://www.karen-ja.or.jp/agri/map/>

旬の季節

◎best/○good/-なし

春

○

夏

◎

秋

-

冬

-

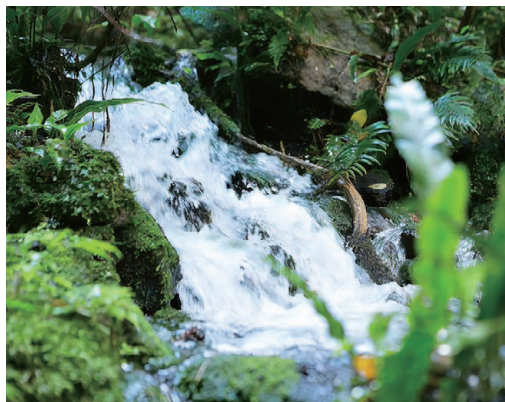
【時期】5～8月 【最盛期】6～8月

生産されている場所

指宿市(山川)

天然水

霧島の大地に染み込み、長い時を経て湧き出た、
大地の栄養をたっぷり含んだ天然水。



写真協力：公益社団法人 鹿児島県観光連盟

霧島地域には、天然水が湧き出る場所がたくさんあります。今なお活動を続ける多くの火山を含む火山灰土壌や照葉樹の森に降り注いだ雨は、長い時をかけて大地に染み込みます。その水は濾過され、大地が蓄えたミネラル分を含み、地下水になり湧き出るので。湧き出る水は、また大地を潤し、川になり海に流れます。その過程で、植物や動物、魚たちが育ち、人々は農業や生活用水、そして焼酎などの加工品にも使用します。霧島錦江湾国立公園の大地そのものが作り上げた天然水は、そこに暮らすものの営みを支えます。

【参考文献】

●霧島ジオパークHP

<https://kirishima-geopark.jp/food-and-specialty-goods/>

旬の季節

◎best/◎good/-なし

春



夏



秋



冬



生産されている場所

霧島市・湧水町・都城市・小林市
えびの市・高原町

灰干し

桜島の火山灰を使い、魚を美味しく保存する独特の製法。
「厄介者」が作り上げる旨味を増した干物は絶品。



写真協力：株式会社樹楽

現在でも活発に活動を続ける火山、桜島。噴火による噴出物の中でも、農作物に影響を与えたり、洗濯物を汚したり、車のガラスに傷がついたり、厄介者とされているのが火山灰です。その火山灰を使い、魚の余分な水分を抜き、旨味を増した干物を作り出す伝統製法が「灰干し」です。謎が多い伝統製法だったのですが、近年、研究復活し商品化されています。火山灰が大量に手に入る霧島錦江湾国立公園の桜島地域ならではの「灰干し」で作られた干物は、旨味がぎゅっと閉じ込められており絶品です。

【参考文献】

●株式会社樹楽

<https://rakuraku.shop-pro.jp/>

旬の季節

◎best/◎good/-なし

春



夏



秋



冬



生産されている場所

鹿児島市・指宿市・姶良市

料理例

焼き魚、竜田揚げ

スメ料理

温泉地ならではの蒸し料理。火山の恵みである温泉の蒸気を利用する天然のかまどで蒸した地元の野菜や卵は旨味たっぷり！



写真協力：公益社団法人 鹿児島県観光連盟

霧島錦江湾国立公園、指宿地域の鰻温泉周辺の地区には、噴出する温泉の蒸気を利用した天然のかまど「スメ」があります。昔は多くの家庭にあったそうですが、今では数軒のみ。集落の中には誰でも使えるスメがあります。「スメ」とは鹿児島弁の「すもる」(煙がこもる)がなまってできた言葉です。このスメの中に野菜や卵を入れ、温泉の蒸気で蒸した料理が「スメ料理」です。高温の蒸気で蒸しあがった野菜には、甘みや旨味がギュッと濃縮されています。

【参考文献】

●指宿市観光協会HP

<http://seasonal.ibusuki.or.jp/gourmet/>

旬の季節

○best/○good/-なし

春



夏



秋



冬



生産されている場所 指宿市(鰻温泉周辺)

火山が育んだ
食と文化

サツマイモ

郷土料理を彩る
調味料や油

霧島錦江湾地域
の出汁文化

暖かな気候が
育んだ食と文化

黒潮が育む
豊かな海の幸

錦江湾の恵み

里山の恵み

生活の中にある
畜産物

サツマイモ

シラス台地に育ち、地域の文化を育てた

霧島錦江湾国立公園を含む南九州にはシラス台地が広がっており、サツマイモの栽培が盛んになりました。江戸時代に琉球から日本に伝わったとされるサツマイモ(唐芋)は、郷土料理だけでなく、焼酎などをはじめとする加工品やデンプンの原料など、様々な姿で活用されてきました。また、家畜の飼料としても使われており、南九州の食文化を育てた、無くてはならない存在です。



写真協力:公益社団法人 鹿児島県観光連盟

【参考文献】

●霧島ジオパークHP

<https://kirishima-geopark.jp/food-and-specialty-goods/>

●鹿児島県HP

<https://www.pref.kagoshima.jp/ag06/dennpun.html>

焼 酎

地方ごとに焼酎蔵があり、それぞれの味や香りを楽しめる芋焼酎。
自分の好きな焼酎を探すのも楽しみ方の一つです。



写真協力: 鹿児島市



写真協力: 公益社団法人 鹿児島県観光連盟

地域では、酒米(日本酒)が作れなかったことから、サツマイモを使った酒がつけられました。また、当地域周辺は気温や湿度が高い気候帯に位置し、醸造酒では発酵がうまく進まないため、アルコール度を高くした蒸留酒がつけられるようになりました。地方ごとに焼酎蔵があり、その地域の水が使われます。水は大地の恵みです。焼酎は、自然豊かな大地と暖かい気候帯ならではの伝統飲料の一つです。各焼酎蔵で味や香りの全く異なる芋焼酎がつけられるため、それぞれの特徴を楽しめます。

【参考文献】

●かごしまの焼酎文化ストーリー(文化庁、R6)

https://www.bunka.go.jp/seisaku/bunkazai/joseishien/syokubunka_story/pdf/94054901_23.pdf

https://www.bunka.go.jp/seisaku/bunkazai/joseishien/syokubunka_story/pdf/93910613_02.pdf

●西日本新聞HP

<https://www.nishinippon.co.jp/yakusake/2022/11/14/shochu-kyushu/>

旬の季節

◎best/◎good/-なし

春

◎

夏

◎

秋

◎

冬

◎

生産されている場所

鹿児島県全域

火山が育んだ食と文化

サツマイモ

郷土料理を彩る調味料や油

霧島錦江湾地域の出汗文化

暖かな気候が育んだ食と文化

黒潮が育む豊かな海の幸

錦江湾の恵み

里山の恵み

生活の中にある畜産物

ガネ

方言で「カニ」という名がついた郷土料理。輪切りの天ぷらとは一味違った、サツマイモをたっぷり使った天ぷら。



出典:農林水産省「うちの郷土料理」

サツマイモやニンジンなどを太めの千切りにし、ニラと共に砂糖を多めに入れた甘めの衣をつけて、菜種油で揚げる郷土料理です。地域によって材料や味付けは異なります。揚げた形が「カニ」に似ていたため、カニの方言「ガネ」と呼ばれています。揚げたてはカリッと、時間がたってもフワッとした食感が特徴です。子どものおやつにも、食卓のおかずにも、焼酎のつまみにもなり、昔は保存食としても作られていました。

【参考文献】

●農林水産省HP「うちの郷土料理」がね
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/area/kagoshima.html

旬の季節

◎best/◎good/-なし

春



夏



秋



冬



作られている場所

鹿児島県全域・宮崎県

さつま揚げ (つけ揚げ)

地元の魚を使って作られた鹿児島の保存食。サツマイモから取ったでんぷんを隠し味に入れることで、モチリした食感が味わえます。



写真提供:いちき串木野市

地魚を大きな棒でついてすり身状にし、そこにサツマイモから取ったでんぷんや豆腐を入れ、甘めの味つけて揚げます。キチキチやふっくらなど、作り手によって食感が異なります。昔は油が高級品であったため、とっておきの保存食として作られていました。近年では冷凍のスケトウダラを使って作られることが多いです。昔ながらの製法では、各地域で獲れた魚で作られるため、地方や季節によって使う魚が異なり、食感や味付けも様々です。枝豆やサツマイモ、タケノコなどの鹿児島の特産品を入れると、鹿児島ならではのさつま揚げを味わえます。

【参考文献】

●農林水産省HP「うちの郷土料理」つけあげ
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/tsukeage_kagoshima.html

旬の季節

◎best/◎good/-なし

春



夏



秋



冬



作られている場所

鹿児島県全域

からいもねったぼ

年末年始の餅つきの際に一緒に作られることが多く、きな粉をかけて食べられる、サツマイモを使ったおやつ。



出典:農林水産省「うちの郷土料理」

からいもとはサツマイモのこと。「からいもんねーぼ」と呼ばれることもあります。蒸したサツマイモともち米と一緒に杵と臼でつき、ねっとりしたら一口大に丸め、少し塩気を加えたきな粉をまぶして食べます。家庭でも作ることができ、子どものおやつからお茶請けまで最適です。学校給食に出ることもある鹿児島県の郷土料理です。

【参考文献】

●農水省HP「うちの郷土料理」からいもねったぼ

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/karaimonnetabo_kagoshima.html

旬の季節

○best/○good/-なし

春



夏



秋



冬



作られている場所 鹿児島県全域

郷土料理を彩る調味料や油

本地域では、温暖湿潤な気候や火山灰土壌という環境に合う材料や製造方法を工夫し、多様かつ特徴的な調味料が作られてきました。それらは「地域ならではの味」を出すには欠かせない、味の決め手となっています。本地域の風土を濃縮したような豊かな風味をのぞいてみましょう！

.....

黒酢

錦江湾沿いの一部の山肌に広がる壺畑。その中で熟成させる、旨味を凝縮した鹿児島ならではの黒酢。



写真協力：公益社団法人 鹿児島県観光連盟

錦江湾沿いのエリアはシラス台地であり、その土地を根気よく開拓して栽培された米を、大切に加工保存してつくられたのが黒酢です。火山や照葉樹の森が作る大地の育んだ天然水と玄米を利用し、温暖で日のよく当たる地形にたくさんの壺を並べて作る「壺畑」の景色は圧巻です。壺の中で熟成された黒酢は、太陽の熱だけで発酵・熟成されてできた、えぐみが少なく旨味をたっぷり含んだ最高の黒酢です。

【参考文献】

- 霧島ジオパークHP
<https://kirishima-geopark.jp/food-and-specialty-goods/>
- 農林水産省HP「にっぽん伝統食図鑑」壺造り黒酢
<https://traditional-foods.maff.go.jp/menu/tsubozukurikurozu>

旬の季節

◎best/△good/○なし

春

◎

夏

◎

秋

◎

冬

◎

生産されている場所 霧島市(福山)

椿油

和製オリーブオイルとも呼ばれる上品な旨味と、スキンケアにも利用できる優れた純桜島産の植物油。



写真協力：NPO法人桜島ミュージアム・鹿児島市

桜島は一年に何度も火山灰が降り、潮風が吹き付ける過酷な環境です。そのような過酷な環境でも、花を咲かせ実をつける植物がヤブツバキです。桜島では、このヤブツバキの実から丁寧に油を搾り、加工しています。食用椿油は「和製オリーブオイル」と呼ばれ、上品な旨味と口当たりを提供してくれます。また、スキンケア用としても人気があり、そのまま髪や肌につける保湿オイルとしても利用されています。美味しく、そして美も支えてくれる火山の大地の恵みです。

【参考文献】

- 桜島ミュージアム、椿油HP
<https://sakurajimatsubaki.com/>

旬の季節

◎best/△good/○なし

春

◎

夏

◎

秋

◎

冬

◎

生産されている場所 鹿児島市(桜島)

地酒 (灰持酒)

米由来の天然アミノ酸を含んだ旨味たっぷりの料理酒。
昔ながらの製法を受け継ぎ、郷土料理の素材の味を引き出します。



写真協力: 東酒造株式会社

発酵させた酒のもろみに、霧島錦江湾国立公園の山に多く生える照葉樹から作られる灰汁(あく)を加え、保存性を高めて造る灰持酒(あくもちざけ)の一つ。本来火入れをせずに造ることで、活きた酵素が食材の旨味を引き出します。料理酒とみりんの良い所を合わせたような味わいは、「酒ずし」や「さつま揚げ」などの郷土料理を作る際には欠かせません。造っている酒蔵も少なく、大変希少で貴重な調味料です。

【参考文献】

●東酒造株式会社
<https://higashi-sz.com/>

旬の季節

◎best/◎good/-なし

春

◎

夏

◎

秋

◎

冬

◎

生産されている場所

鹿児島県全域

料理例

酒ずし、さつま揚げ

霧島錦江湾の調味料 (黒糖・塩・醤油・麦味噌)

霧島錦江湾国立公園の風土だからこそつくられた調味料。
郷土料理をつくる際には欠かせない、地域ならではの味わい。



写真協力: photoAC

霧島錦江湾国立公園で特に注目したいのが「調味料」です。「さしすせそ」で教わる料理の基本調味料が全て本地域内で作られています。サトウキビを元にした黒砂糖、海水を元にした塩(塩田跡が錦江湾にあります)。各地域に醤油蔵が残っており、地元の水と大豆を使った甘めの醤油がつくられています。何より、大麦を使って作られる「麦みそ」は各家庭でも仕込まれており、郷土料理の味付けを支える大切な存在です。

【参考文献】

●農林水産省HP「にっぽん伝統食図鑑」黒糖・豚みそ
<https://traditional-foods.maff.go.jp/area/kagoshima/>
●NPO法人霧島食育研究会 麦味噌
<https://kirisoyoku.com/recipe/2531.html>

旬の季節

◎best/◎good/-なし

春

◎

夏

◎

秋

◎

冬

◎

生産されている場所

鹿児島県全域・宮崎県

料理例

とんこつ(黒糖)、豚みそ(麦味噌)

霧島錦江湾地域の出汁文化

郷土料理の味の土台を支える大切な存在が「出汁(だし)」です。昔から使われてきた出汁を知ることで、その地域にどんな生き物がいたのか、どんな環境が広がっていたのかを想像することができます。霧島錦江湾国立公園の地域周辺では様々な自然環境の恵みを元に出汁が作られ、料理に活かされてきました。

.....

エビ (クルマエビ・クマエビ)

乾物屋の軒先に焼きエビがつるされる風景は鹿児島の冬の風物詩。
広い干潟や砂地があったからこそたくさん獲れたエビが残してくれた伝統の味。



写真協力: 鹿児島県漁業協同組合連合会

正月に鹿児島県の薩摩半島周辺で食べられる雑煮は「焼きエビ」から出汁を取るエビ出汁雑煮です。錦江湾には昔、広い干潟や砂地の浜が広がっており、そこでクルマエビやクマエビが多く獲れていたからこそ、エビ出汁の文化が作られてきたと想像できます。干潟や砂地の浜は長い年月の中で開発され、現在では天然のクルマエビが獲れなくなりましたが、その出汁文化は残っています。エビ出汁をいつまでも食べられるようにするためには、エビが棲む環境を残していく必要があります。

【参考文献】

- 農水省HP「うちの郷土料理」さつまえび雑煮
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/satsumaebizoni_kagoshima.html
- 霧島食育研究会
<https://kirisyoku.com/recipe/1919.html>

旬の季節

◎best/○good/-なし

春

—

夏

○

秋

○

冬

—

獲れる場所

鹿児島県(薩摩半島)

料理例

エビ出汁雑煮、刺身、天ぷら、フライ

トビウオ

刺身や干物にはもちろん、すり身や出汁としても人気の、
暖かい海で獲れる「海のグライダー」



写真協力: 鹿児島県漁業協同組合連合会

佐多地域では、黒潮によってやってきたトビウオを「トビウオすくい網漁」という伝統漁法で獲ります。夜、暗くなった海上で集魚灯に集まってきたトビウオを大きなタモ網ですくいます。新鮮なトビウオは刺身で、すり身はさつま揚げに、焼き魚やフライなど、様々な料理で食卓が彩ります。干物にも向いており、保存食として活用されてきました。骨や特徴的なむなびれは、焼いてトビウオ出汁(通称:あご出汁)に使われています。

【参考文献】

- 鹿児島県漁業協同組合連合会HP「かごしまのさかな」
<http://kagoshima-sakana.com/seasons/spring/124-002.html>

旬の季節

◎best/○good/-なし

春

○

夏

○

秋

—

冬

◎

獲れる場所

南大隅町(佐多)

料理例

あご出汁、刺身、塩干し、焼き魚、フライ、さつま揚げ

本枯節(鯉節)

手間と時間をじっくりかけてつくられた最高級の本枯節。
昔ながらの製法と職人の技術で作りに上げられます。



写真協力: 鹿児島県南薩地域振興局

指宿地域の山川湾は、約5700年前の火山噴火でできた天然の良港です。山川漁港は水深が深いいため、大きな船が入りやすく、一年を通して新鮮なカツオが水揚げされます。指宿地域の近くを黒潮が流れ、カツオなどの魚が集まってきます。近海で獲れた新鮮なカツオの中でも、特に鮮度と脂を吟味されたものを使い、半年近い年月をかけて一本一本職人の手で丁寧に作りに上げられる鯉節が本枯節です。水分を完全に抜くことで、カツオ本来の香りと旨味が凝縮された最高級の鯉節が仕上がります。指宿は本枯節の生産量が全国一です。

【参考文献】

- 指宿まるごと博物館HP
<https://www.city.ibusuki.lg.jp/marugoto/spot/%E5%B1%B1%E5%B7%9D%E6%B8%AF/>
- 山川町漁業協同組合 <http://jf-yamagawa.jp/introduction/>
- 霧島食育研究会 <https://kirisiyoku.com/recipe/6090.html>

旬の季節

◎best/◎good/-なし

春



夏



秋



冬



生産されている場所 指宿市(山川)

料理例 茶節、かつお味噌

煮しめ

その土地でとれた野菜などをじっくり煮込んで作る郷土料理。
野菜の旨味と出汁が生み出す地域ならではの味。



写真提供: NPO法人霧島食育研究会

煮しめは季節の野菜や豚や鶏肉、さつま揚げなどの具材を煮て作る郷土料理です。煮しめの「しめ」は染み込むという意味で、汁が無くなるまで煮て作ります。干した野菜を上手に利用し、地域ならではの出汁(鶏、豚、干しシイタケなど)を組み合わせることで、美味しい煮しめになります。地酒(灰持酒)を使い旨味を引き出すのも特徴の一つです。大きめの具材を使うと見た目が華やかになります。地域や季節の旬を詰め込んだ煮しめは、霧島錦江湾国立公園の恵みを一皿に集めた宝箱のようです。

【参考文献】

- 霧島市レシピ
<https://www.city-kirishima.jp/kenkou/documents/kyoudoryouri.pdf>
- JAグループHP
<https://life.ja-group.jp/recipe/detail?id=5066>
- NPO法人霧島食育研究会
<https://kirisiyoku.com/recipe/2017.html>

旬の季節

◎best/◎good/-なし

春



夏



秋



冬



作られている場所 鹿児島県全域・宮崎県

回転式そうめん流し

指宿の天然水の中をまわり流れるそうめんを、たっぷりの鰹節でつくったつゆにつけて食べる、本地域ならではのそうめん流し。



写真協力:公益社団法人 鹿児島県観光連盟

名水百選に選ばれている指宿市の「唐船峡京田湧水」は、九州最大のカルデラ湖である池田湖からの伏流水とされ、豊富な水は地域の水がめとなっています。その湧水を使った名物が、回転式のそうめん流しです。そうめん流しと言えば、割った竹にそうめんを流すことが一般的ですが、鹿児島では回転式のそうめん流しを楽しむことができます。円形の特別な装置の中に、指宿の火山が育んだ天然水を流し、その流れに乗って真っ白いそうめんが泳ぎ、指宿で作られたかつお節をたっぷり使った甘めのめんつゆにつけて食べる！これが、鹿児島のそうめん流しです。夏だけでなく一年中楽しむことができる、霧島錦江湾の恵みをふんだんに活用した文化です。

【参考文献】

●環境省 名水百選

<https://water-pub.env.go.jp/water-pub/mizu-site/newmeisui/data/index.asp?info=97>

●鹿児島県パンフレット

<https://www.pref.kagoshima.jp/ad05/kurashi-kankyo/kankyo/suishitu/heiseimeisui/documents/kyoudennyuusui3.pdf>

旬の季節

◎best/◎good/△なし

春

◎

夏

◎

秋

◎

冬

◎

食べられる場所

指宿市(唐船峡公園周辺)・鹿児島市

暖かな気候が育んだ食

黒潮が近くを流れ、日本列島の中でも南に位置する霧島錦江湾国立公園は、一年を通して温暖で、冬でも冷え込みにくい気候帯にあります。特に大隅半島側の本土最南端・佐多岬は亜熱帯性植物が多く生育し、南国情緒満点です。海からの暖かく湿った空気が流れてくる影響で雨もよく降るため、様々な植物たちを育み、私たちにその恵みを与えてくれています。

.....

火山が育んだ食と文化

サツマイモ

郷土料理を彩る調味料や油

霧島錦江湾地域の出汁文化

暖かな気候が育んだ食と文化

黒潮が育む豊かな海の幸

錦江湾の恵み

里山の恵み

生活の中にある畜産物

野菜 (オクラ・豆類)

夏のオクラに、冬から春の豆類、一年を通して暖かい気候を利用して作られる大地の恵み。



写真協力: 鹿児島県

指宿地域では一年間の平均気温が19℃と高く、冬場でもあまり冷え込まない気候を活かして、温暖な気候を好む様々な野菜が栽培されています。また、カルデラであり天然の調整池である池田湖の灌漑事業によって、水はけのよい指宿の大地は潤され、オクラや豆類の一大生産地となりました。指宿市は、オクラ、ソラマメ、スナップエンドウの生産量日本一(2024年時点)を誇ります。豆類の収穫は日本で一番早く、日本全国に一足早い春の味覚を届けます。

【参考文献】

- 九州農政局パンフレット
<https://www.maff.go.jp/j/nousin/sekkei/museum/suidou/attach/pdf/170220-8.pdf>
- JAいぶすき
<http://ja-ibusuki.or.jp/tokusan>
- 指宿市オクラレシビ
<https://www.city.ibusuki.lg.jp/main/machi/nouchiku/page013559.html>

旬の季節

◎best/○good/-なし

春



夏



秋



冬



生産されている場所 指宿市

料理例 サラダ、煮物、豆ごはん、ポタージュ

菜の花

新年を迎える頃に見られる黄色い絨毯。
一足早く春の訪れを感じさせてくれる花畑。



写真協力: 公益社団法人 鹿児島県観光連盟

指宿地域の温暖な気候は、一足早く春の訪れを感じさせてくれます。1月のまだ全国的には寒い時期でも、黄色い花畑が指宿のいたるところに現れ、冬が終わり春がすぐそこに来ていることを感じさせます。幕末の頃は、藩の財政再建のため、菜の花から菜種油をつくり、特産とされていたこともあります。しかし、菜種油用の菜の花は1週間程度しか咲かず、鑑賞には向かないため、現在は休耕田を活用し観賞用の菜の花が植えられています。

【参考文献】

- 鹿児島県観光サイト「かごしまの旅」
<https://www.kagoshima-kankou.com/guide/51481>
- 指宿菜の花マラソンHP
<https://ibusuki-nanohana.com/history/>

旬の季節

◎best/○good/-なし

春



夏



秋



冬



生産されている場所 指宿市

料理例 おひたし、炒め物、てんぷら

柑橘類

あたたかな太陽と、海からの光をたくさん浴びた、
様々な種類のオレンジ色の宝石たち。



写真協力: 鹿児島県

霧島錦江湾国立公園の様々な地域では、温暖な気候と太陽の光、そして光が海に反射してあたる反射光を利用して、多くの種類の柑橘類が栽培されています。海沿いの急な地形を開墾して柑橘畑にすることが多い理由は、海からの反射光を利用するためです。辺塚だいだいや大将季といったブランド物から、ユズやキンカンのような古くから栽培されているものまで多岐にわたります。ユズやキンカンは加工品の材料としても優れており、本地域の食卓に欠かせない柚子胡椒や、「ゆべし」や「きんかん餅」などの伝統菓子の材料にも使われています。

【参考文献】

●JA鹿児島きもつき

https://ja-kagoshimakimotsuki.or.jp/recipe_cat/daidai/

旬の季節

○best/○good/-なし

春

○

夏

○

秋

○

冬

○

生産されている場所

指宿市・南大隅町・都城市・小林市
えびの市

料理例

柚子胡椒、柚餅子、きんかん餅、キンカン漬け
ボン酢、ジュース、カクテル、スイーツ

リュウガン・レイシ

暖かな気候の佐多地域だからこそ栽培できた、
300年以上の歴史を持つ希少な南国フルーツ。



写真協力: 公益社団法人 鹿児島県観光連盟

「龍の眼」という名を持つ希少なフルーツであるリュウガンと、ライチの名前で親しまれ日本で生の果実を見ることは大変珍しいレイシは、300年以上前に佐多地域に植えられ、今でも実をつけています。江戸時代に薩摩藩が温暖な気候を利用して南方系の薬草などを集め、医学の研究を目的に佐多薬園をつくったことが始まりです。市場に出回することはめったにないですが、現地に行けば食べる機会があるかもしれません。佐多地域の温暖な気候が育む希少フルーツです。

【参考文献】

●南大隅町HP

<https://www.town.minamiosumi.lg.jp/kanko/sangyo/toukusanhin/tokusanhin4.html>

旬の季節

○best/○good/-なし

春

-

夏

○

秋

○

冬

-

生産されている場所

南大隅町

トロピカルフルーツ

アボカド、マンゴー、パイナップル、パッションフルーツ！
南国原産のフルーツを温暖な気候で育てました。



写真協力:宮崎県観光協会

指宿や佐多地域では、一年を通して温暖な気候(冬でも冷え込みにくい気候)を利用し、南国原産のフルーツの栽培に成功しています。ハウスを活用することで、安定した数が栽培され、夏には贈答品として贈られるほど。指宿地域には温泉熱を利用したハウスもあります。長年の研究により、当地区で栽培された南国フルーツはとても糖度が高く、近年ではアボカドの栽培にも着手しています。

【参考文献】

●指宿市ふるさと納税

https://www.satofull.jp/products/detail.php?product_id=1219432

旬の季節

◎best/○good/-なし

春

○

夏

◎

秋

-

冬

-

生産されている場所

指宿市・南大隅町・小林市

けせんだんご

温暖湿潤な気候が育てた照葉樹の葉に包まれた、さわやかな香りを楽しむ郷土菓子。



写真協力:鹿児島県南薩地域振興局

霧島錦江湾国立公園の大きな特徴の一つが、照葉樹の森です。暖かく雨が多い気候帯だからこそ育つ、葉の表面がテカテカした木が多く生えます。その中でもニッケイ属の植物は、ニッキ、ケセンなどと呼ばれ、葉に殺菌効果を持つこともあり、昔は庭先によく植えられていました。その葉ではさんだ団子がけせんだんごです。ニッケイ属独特のスッとした香りが団子を引き立てる、さわやかな味わいの郷土菓子です。

【参考文献】

●霧島食育研究会

<https://kirisoyoku.com/recipe/5536.html>

●鹿児島県HP

<https://www.kagoshima-shoku.com/kyoudo/1809>

旬の季節

◎best/○good/-なし

春

○

夏

◎

秋

○

冬

◎

作られている場所

鹿児島県全域

黒潮が育む豊かな海の幸

霧島錦江湾国立公園の近海は、黒潮と呼ばれる南方からの大きな海流の影響を受けています。黒潮の本流はトカラ列島の北側を太平洋に抜けますが、一部の流れは大隅半島にぶつかり、錦江湾内に入り込みます。この流れのおかげで、錦江湾内には暖かい海水が流れ込み、魚種が豊富なのです。

.....

火山が育んだ食と文化

サツマイモ

郷土料理を彩る調味料や油

霧島錦江湾地域の出汁文化

暖かな気候が育んだ食と文化

黒潮が育む豊かな海の幸

錦江湾の恵み

里山の恵み

生活の中にある畜産物

カツオ

「一本釣り」は獲りすぎず、他の魚を傷つけにくい漁法。
スマやハガツオなどの刺身は絶品！



写真協力：鹿児島県漁業協同組合連合会

かつお節（本枯節）の材料としても漁獲されるカツオ。指宿・佐多地域の南の海に、黒潮ののってやってきます。指宿の開間岳の近くの海は、開間岳からの栄養と黒潮の暖かさのおかげで魚が集まる場所となっており、スマ（ホシガツオ）やハガツオなどがよく獲れます。スマは脂が乗っており、ハガツオはあっさりとした魚です。それぞれの違いを味わってみるのもおすすめです。

【参考文献】

●鹿児島県漁業協同組合連合会HP「かごしまのさかな」

<http://kagoshima-sakana.com/seasons/spring/123-001.html>

旬の季節

◎best/◯good/△なし

春

◎

夏

◎

秋

◯

冬

◯

獲れる場所 指宿市（水揚港）

料理例 刺身、かつおのたたき、腹皮焼き、ビンタ料理

マダイ (桜鯛)

花見のごちそう「酒ずし」の材料として待ち望まれ、桜の咲くころに一年で一番美味しくなる錦江湾のマダイ。



写真協力: 鹿児島県漁業協同組合連合会

錦江湾を代表する魚は「マダイ」です。山からの栄養分が流れ込み、黒潮により一年を通して海水温が安定しているため、よく育つと言われています。特に桜が咲く季節に水揚げされるものは「桜鯛」と言われ、天皇陛下に献上されることもあります。また、この桜鯛を使う郷土料理が「酒ずし」です。地酒(灰持酒)を染み込ませた米を桜鯛や山菜と共に半日寝かせて作る酒ずしは、春を詰め込んだ花見の席のごちそうです。



出典: 農林水産省「うちの郷土料理」

【参考文献】

●鹿児島県漁業協同組合連合会HP「かごしまのさかな」

<http://kagoshima-sakana.com/kagoshima-sakana/details/interview/78-04/147-001.html>

<http://kagoshima-sakana.com/recipes/29.html>

<http://kagoshima-sakana.com/seasons/spring/125-003.html>

旬の季節

◎best/△good/-なし

春



夏



秋



冬



生産されている場所 錦江湾

料理例 酒ずし、刺身、煮物、揚げ物、あら炊き、たい茶漬け

火山が育んだ食と文化

サツマイモ

郷土料理を彩る調味料や油

霧島錦江湾地域の出汁文化

暖かな気候が育んだ食と文化

黒潮が育む豊かな海の幸

錦江湾の恵み

里山の恵み

生活の中にある畜産物

ゴマサバ

水揚げされたその日のうちの船上で締め、旨味を閉じ込めたゴマサバ。
刺身は産地だからこそその味です。



写真協力: 鹿児島県漁業協同組合連合会

ゴマサバは腹に黒い斑点があるサバです。指宿地域の南の漁場で獲れるゴマサバは、鮮度を保ち旨味が逃げないように、獲れたその船の上で締められます。鮮度の良いゴマサバは産地で刺身として食べられます。流通するゴマサバの多くは、シメサバや干物として美味しく加工されます。産地だからこそ食べられる歯ごたえと旨味たっぷりのゴマサバの刺身は絶品です。



【参考文献】

- 国立研究開発法人 水産研究・教育機構HP <https://sh-u-n.fra.go.jp/search/?task=detail&fc=23&rc=461>
- 山川町漁業協同組合HP <http://jf-yamagawa.jp/calendar/>
- 鹿児島県漁業協同組合連合会HP「かごしまのさかな」 <http://kagoshima-sakana.com/seasons/autumn/133-003.html>

旬の季節

◎best/◯good/△なし

春



夏



秋



冬



獲れる場所 指宿市(水揚げ港)

料理例 刺身、塩焼き、しめ鯖

バショウカジキ

秋の訪れを告げる魚、秋太郎！脂がのりながらも引き締まった身は刺身でもステーキでも美味しい、鹿児島県の秋を感じる一品。



写真協力：鹿児島県漁業協同組合連合会

バショウカジキは、秋になると鹿児島県の海域に回遊してきます。鹿児島県では「秋太郎」と呼ばれ、県民はその水揚げを心待ちにしています。バショウ（芭蕉）の葉のような大きな背びれと尖った上顎が特徴で、見た目にインパクトのある魚です。秋の市場にバショウカジキが並ぶ様子は、ニュースでも取り上げられるほか、市場見学の外国人観光客にも喜ばれています。ほどよく脂ののった引き締まった身は、刺身、ステーキ、フライ、照り焼きなどで楽しめます。

【参考文献】

●鹿児島県漁業協同組合連合会HP「かごしまのさかな」

<http://kagoshima-sakana.com/recipes/14.html>

<http://kagoshima-sakana.com/seasons/autumn/132-002.html>

●全国漁業協同組合連合会HP <https://www.pride-fish.jp/JPF/pref/detail.php?pk=1466681068>



旬の季節

◎best/△good/△なし

春

夏

秋

冬

獲れる場所

鹿児島県全域

料理例

刺身、ステーキ（厚みをいかして）、揚げ物、煮物

火山が育んだ食と文化

サツマイモ

郷土料理を彩る調味料や油

霧島錦江湾地域の出汁文化

暖かな気候が育んだ食と文化

黒潮が育む豊かな海の幸

錦江湾の恵み

里山の恵み

生活の中にある畜産物

キビナゴ

道具を使わず手で開く! 地元の子供が最初に捌き方を教わる特別な魚。
酢味噌で味わう思い出の味。



写真協力: 鹿児島県漁業協同組合連合会



出典: 農林水産省「うちの郷土料理」

佐多地域で水揚げされるキビナゴは、地元の人にとって思い出のある魚です。子供が最初に捌き方を教わる魚で、包丁などを使わず親指で捌くことを教わります。鮮度が落ちるスピードが非常に早いため、漁獲地以外ではあまり流通しません。地元では、水揚げ直後に手で捌き(手開きといいます)、酢味噌をつけて刺身で食べます。見た目が銀色で美しく、この地域ならではの一品です。みりんに漬けて干す「みりん干し」は佐多地域ならではの郷土料理です。

【参考文献】

●鹿児島県漁業協同組合連合会HP「かごしまのさかな」 <http://kagoshima-sakana.com/seasons/summer/127-001.html>

旬の季節

◎best/◯good/△なし

春



夏



秋



冬



獲れる場所

鹿児島県全域

料理例

刺身、酒ずし、キビナゴ寿司、天ぷら

イセエビ

黒潮が渦巻く沿岸で、森からの栄養と海の生き物のつながりによって育つイセエビ。引き締まった身には、旨味がたっぷり詰まっています！



写真協力：鹿児島県漁業協同組合連合会

イセエビは黒潮の洗う沿岸の岩礁域に生息するエビで、南大隅町や指宿市の山から海に流れ込む栄養価の高い水は、海の中に藻場を育てます。その藻場を利用している生き物の中にイセエビがいます。黒潮に流され沿岸にたどり着いたイセエビ(稚エビ)は、藻場を生息場所、餌場、隠れ場として利用しながら、黒潮の強い流れによって身を引き締められて育ちます。引き締まった身は甘みが強いと言われています。産卵期の5月～8月を除き、一年中食べられる不老長寿のシンボルとして知られる高級食材です。

【参考文献】

●鹿児島県漁業協同組合連合会HP「かごしまのさかな」

<http://kagoshima-sakana.com/market/32-jf-kagoshima/kagoshima-sakana/details/seasons/winter/140-005.html>

<http://kagoshima-sakana.com/seasons/winter/140-005.html>

旬の季節

◎best/△good/△なし

春



夏



秋



冬



獲れる場所 指宿市・南大隅町

料理例 刺身、焼きエビ、味噌汁

火山が育んだ
食と文化

サツマイモ

郷土料理を彩る
調味料や油

霧島錦江湾地域
の出汁文化

暖かな気候が
育んだ食と文化

黒潮が育む
豊かな海の幸

錦江湾の恵み

里山の恵み

生活の中にある
畜産物

錦江湾の恵み

錦江湾はいくつもの火山活動の後にできた海であるため、内湾であるにも関わらず、230m以上もの深海というとても珍しい特徴を持ちます。照葉樹の森から流れ込む水によって海藻が育ち、黒潮の影響でサンゴがあり、浅瀬には砂地や干潟があり、溶岩によって岩礁帯が作られています。多くの環境が織りなす海のテーマパークなのです。

.....
【参考文献】

●鹿児島大学 錦江湾

<https://www.fish.kagoshima-u.ac.jp/fish/kinkowan/motto/shinkai/index.html>

深海エビ・深海魚

伝統漁法によって獲る深海の秘宝。甘みと食感の両方を楽しめる奇跡のエビ。
未利用魚なんてもったいない！旨味の塊、深海魚。



写真協力：鹿児島県漁業協同組合連合会

ナミクダヒゲエビ

「とんとこ漁」は、錦江湾中央部の垂水や鹿屋地域に昔から伝わる伝統漁法です。深海エビを獲るために考案されたとされています。深海エビは鮮度が落ちるスピードが早いので、地元以外で食べることは難しかったのですが、最近は冷凍技術が発達したおかげで流通できるようになりました。甘さと旨味、ぷりぷりとした食感を楽しめる贅沢なエビです。また近年、その漁で同時に獲れるものの、これまでは海に戻されていた深海魚を有効利用する動きもあり、新たな特産品となっています。



ヒメアマエビ

【参考文献】

●鹿児島大学 錦江湾

<https://www.fish.kagoshima-u.ac.jp/fish/kinkowan/motto/shinkai/index.html>

●かごしま深海魚研究会HP

<https://unmaka-fish.jp/>

旬の季節

◎best/◎good/-なし

春



夏



秋



冬



獲れる場所 錦江湾(垂水市・鹿屋市)

料理例 かごしま深海魚研究会HP参照
<https://unmaka-fish.jp/>

海の養殖 (ブリ・カンパチ)

錦江湾の恵みを一身に受けて育てられた日本一の「Hamachi」。
脂のりがよく、世界から愛される味。



写真協力: 鹿児島県漁業協同組合連合会
出典: 農林水産省「うちの郷土料理」

錦江湾を代表する養殖魚はブリ類(ブリ、カンパチ)です。温暖な気候であるため、水温が高めで安定していること、カルデラ壁に囲まれた照葉樹の森から多くの栄養塩が流れ込むこと、水深が深く水質が安定していることなど、錦江湾ならではの環境がブリ類を美味しく育てます。また、鹿児島県のブリ類の輸出量は日本一であり、特に「Hamachi」という名で外国の方々にも人気の高い魚です。近年では卵から養殖する完全養殖にも成功しているため、世界的に注目されています。

【参考文献】

●鹿児島県漁業協同組合連合会HP「かごしまのさかな」 <http://kagoshima-sakana.com/seasons/winter/136-001.html>

●鹿児島大学総合研究博物館ニュースレター

https://www.museum.kagoshima-u.ac.jp/publications/pdf_images/newsletter/News%20Letter%20No30.pdf

旬の季節

◎best/◯good/△なし

春

◯

夏

◯

秋

◎

冬

◎

獲れる場所

錦江湾(指宿市・垂水市(牛根)・南大隅町(佐多))

料理例

刺身、しゃぶしゃぶ、焼き物、頭と大根の煮つけ

ウツボ

焼くとフワッと干すとカリカリ、旨味たっぷりの白身魚。
「キダカ(ウツボ)の天日干し」は佐多地域の冬の風物詩です。



写真協力: 南大隅町企画観光課

獰猛で「海のギャング」と呼ばれるウツボ。鹿児島では「キダカ」と呼ばれています。佐多地域では、12月になるとキダカ(ウツボ)を開いて干す風習があります。数十匹のウツボが漁港に干される様子「キダカの天日干し」は、佐多地域の風物詩です。天日で干されたウツボは旨味が凝縮しており、焼いて食べるとフワフワで美味しいです。最近では細かく切った特産品も作られており、揚げるとカリカリとした食感が人気です。貴重なキダカは、ぜひ佐多地域で食べてみたい一品です。

旬の季節

◎best/○good/-なし

春

○

夏

○

秋

○

冬

◎

獲れる場所 南大隅町(佐多)

料理例 天日干し、焼きもの、鍋、から揚げ

磯で育つ海藻(トサカノリ・ヒジキ)

山からの栄養によって育まれる海藻。
海の中では稚魚を育てるゆりかごになります。人も稚魚も育てる大切な食材です。



写真協力: 南大隅町企画観光課

佐多地域の岩場では、多くの海藻が育ちます。特に有名な海藻は、ニワトリのトサカに形が似ているトサカノリとヒジキです。この海藻の生育に大切な要素は、山から海に流れる栄養分です。山の栄養分が、川の水や海底湧水として海に流れ込むことで海藻が育ちます。食べて美味しいだけでなく、稚魚の生息場所としても大切な海藻(藻場)ですが、近年では海藻に食害を与える熱帯性の魚の増加により海藻が減っています。海藻を守ることが大切です。

旬の季節

◎best/○good/-なし

春

○

夏

○

秋

-

冬

○

獲れる場所 南大隅町(佐多)・錦江湾

料理例 海藻サラダ、刺身のツマ、ひじき煮

里山の恵み

温暖で湿潤な霧島錦江湾国立公園の気候は、照葉樹の森を育てます。照葉樹の森に降り注いだ雨は、川や地下水を通して人里で利用されます。水を活用してつくられる田んぼや湿地、竹や木材をつくる人工林、畑として活用される広い土地など、深い森と人の住む地域をつなぐ場所が「里山」です。人と自然の持続可能なつながりを維持するための要となる里山があることで、人は様々な恵みを得ることができます。

.....

米

標高が高く、寒暖差のある気候と、山々の栄養を宿した美味しさが特徴です。



写真協力: 鹿児島県

霧島山に降り注いだ雨は、長い年月をかけて湧水となります。その水で作られるのが、霧島山の北側にある加久藤盆地の米です。標高が高く寒暖差のある気候の中で、山の栄養たっぷりの水を使ってつくられるため、甘みが強く美味しい米になります。昔は火山灰土壌で米がつくりにくい土地でしたが、先人たちの土壌改良の努力によって、米がつくれるようになりました。この歴史があることで、米を大切にす文化が地域に根付いています。小林市やえびの市周辺では、6月の田植えが終わった慰労会「さのぼり」や、11月の収穫祭「ほぜ祭り」があり、田んぼには石像「田の神さあ」が祀られています。稲作と共にある里山の風景が残っています。

【参考文献】

●宮崎県えびの市観光協会

<https://ebino-kankou.com/whats-tanokansaa>

旬の季節

◎best/○good/-なし

春

○

夏

◎

秋

◎

冬

○

生産されている場所

小林市・えびの市・都城市

料理例

めの餅あられ、甘酒、あくまき、さつますもじ、酒ずし

あくまき・いこもち・いりこもち

希少なもち米を保存するために作られた、先人たちの知恵が詰まった郷土菓子。モチモチした食感がたまらない一品です。



写真協力: 農林水産省HP「うちの郷土料理」

火山灰土壌は稲作に不向きで、昔は米が大変貴重なものでした。そのような状況で貴重な米を少しでも長く保存するために作られた保存食が、あくまきといこもちです。あくまきは、里山の照葉樹から作った灰汁にもち米を浸し、さらに竹の葉で包み、それを灰汁で焚きます。そうすることで、雑菌の繁殖を抑え、長期保存が可能になります。今でこそ、きな粉をかけてお菓子として食べられますが、昔は醤油をかけて食べられていました。いこもちは、炒ったもち米の粉に砂糖を加えて練り、蒸した後に水分を飛ばすことで保存食にしたそうです。どちらもモチモチとした食感の郷土菓子です。

【参考文献】

●農林水産省HP「うちの郷土料理」

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/akumaki_kagoshima.html

旬の季節

◎best/○good/-なし

春

◎

夏

○

秋

○

冬

○

作られている場所

鹿児島県全域・宮崎県西部

山の養殖 (サーモン・チョウザメ・コイ)

山々の栄養を宿した美味しい湧水を活用して育てられる養殖淡水魚。
豊富な湧水があるからこそ育つ特産品。



写真協力: (上左右:小林市地方創生課 下左右:ベクトル株式会社)

霧島地域では、山々や大地が育む豊富な湧水を活用して淡水魚の養殖が行われています。霧島地域では昔からコイが食べられてきたため、コイ料理を出す店が多くあります。近年では内水面の養殖が増加しており、栄養たっぷりの湧水が豊富にあるからこそ、チョウザメやサーモンの養殖も盛んになっています。本地域のチョウザメのキャビアは塩漬けせずに生で食べられる、大変貴重な食材です。

【参考文献】

- 霧島サーモンHP
<https://www.kirishima-salmon.shop/>
- 小林市地方創生課HP
<https://www.city.kobayashi.lg.jp/soshikikarasagasu/sogoseisakubuchihososeika/chihososei/1/3/index.html>

旬の季節

◎best/○good/△なし

春

○

夏

○

秋

○

冬

○

生産されている場所

霧島市(サーモン)・小林市(チョウザメ・コイ)
・えびの市(コイ)

料理例

鯉のあらい、鯉こく、サーモンカルパッチョ
チョウザメ寿司

ウナギ

海で育った稚魚を、山の天然水で育てる。
海と山をつなぎ、持続可能な付き合い方を人に問いかける大切な生き物。



写真協力:公益社団法人 鹿児島県観光連盟

ウナギは一般的に川で捕れるイメージですが、親ウナギは太平洋のマリアナ海域で卵を産み、稚魚は数千キロの距離を移動し、川に戻り大きく育っていきます。ウナギの養殖は、この川に戻ってきた稚魚をとり育てることで始まります。山の栄養をたっぷり含んだ湧水で育った養殖ウナギは身が厚く、美味しく育ちます。ウナギは川と海のつながりがないと育たないことから、自然との付き合い方をあらためて考えさせられます。

【参考文献】

- 鹿児島県漁業協同組合連合会HP「かごしまのさかな」
<http://kagoshima-sakana.com/market/32-jf-kagoshima/kagoshima-sakana/details/seasons/summer/128-002.html>

旬の季節

◎best/○good/△なし

春

○

夏

○

秋

○

冬

○

【旬】6～8月

生産されている場所

指宿市・南大隅町等

料理例

蒲焼き、うなぎ、肝入りお味噌汁

アユ・山太郎ガニ

川で育ち、海で産卵し、卵から生まれた命はまた川を上り、上流で育つ。
山と海をつなぎ、人の生活を支えてきた生き物たち。



写真協力：鹿児島県漁業協同組合連合会

アユや山太郎ガニ(モクズガニ)は、川で獲って食べる生き物です。アユは囲炉裏で燻して出汁をとったり、塩辛にしたりと昔から大切に利用されてきました。山太郎ガニは味噌汁や鍋の食材になり、里山の食を支えてきました。また、山太郎ガニは卵を持つ時期が特に美味しく、秋から冬には汁物にします。これら2つの生き物は、どちらも海で卵が孵ります。川を下り海で産卵し、うまれた子が川に帰ってくるのです。本地域は火山地形のため、川が急であり、アユや山太郎ガニは川の上り下りがしにくく貴重でした。近年、川のつくりが変わり、さらに上り下りが困難になり、数が減ってきています。

【参考文献】

●霧島食育研究会 アユ飯

<https://kirisayoku.com/recipe/4461.html>

旬の季節

◎best/○good/-なし

春

夏

秋

冬

獲れる場所

鹿児島県全域

料理例

かに巻き汁、アユの焼き、アユ飯、アユの甘露煮

ジビエ

里山のたんばく源として古くから利用されてきた森の生き物たち。
美味しく食べることで森を守ることにつながる大切な食材。



鹿肉

霧島錦江湾国立公園の深い森は、シカやイノシシなどの野生動物を育みます。山の中に湧き出る水を飲んで育つ野生動物の肉は旨味を増します。シカやイノシシは昔から里山の貴重な食材であり、焼肉やみそ煮だけでなく、イノシシの出汁で作る雑煮もありました。食肉として利用するには、衛生的な解体や処理が必要なため、流通量が限られます。希少な植物や農林業への食害対策の一環で捕獲されたシカやイノシシを活用し、持続的な捕獲活動につなげる取組も進められています。

旬の季節

◎best/○good/-なし

春

夏

秋

冬

生産されている場所

霧島市・えびの市・小林市

料理例

ステーキ、煮物、しゃぶしゃぶ、ばたん鍋から揚げ、アヒージョ

生活の中にある畜産物

霧島錦江湾国立公園周辺の各地域では、昔から家で豚や鶏を飼っていました。豚や鶏を残すところなく食べる方法が昔からの郷土料理として残っており、今でも地域に愛されています。森や大地が育んだ水を飲み、シラス台地が作る広く平らな地形を活用し、一年中温暖な気候で育てられた豚、鶏、牛は現在でも特産品として全国的に有名です。

.....

黒豚

良質な脂を蓄えた旨味たっぷりの豚肉は、甘めの麦みそと相性抜群。
1頭丸ごと美味しく使われてきた郷土料理で味わいたい逸品。



©鹿児島県

写真協力:鹿児島県

本地域は火山灰土壌で稲作に適さない場所でしたが、そのために生産されたサツマイモが家畜の飼料に適していたことや温暖な気候により、畜産業が盛んに行われるようになりました。昔は一家で一頭の豚を飼い、正月に捌き、一頭丸ごと無駄にしないように食べていたそうです。郷土料理にも広く使われており、特に有名なのがとんこつで、骨ごと切った豚肉を地元でつくられた根菜と共に甘めの麦味噌で煮ます。郷土料理を知ると、無駄なく美味しく食べる工夫を学ぶことができます。



出典:農林水産省「うちの郷土料理」

【参考文献】

●鹿児島県黒豚生産者協議会

<https://www.k-kurobuta.com/about/>

●一般社団法人 九州観光機構

<https://www.kagoshima-kankou.com/feature/kagoshimap1>

旬の季節

◎best/◎good/-なし

春

◎

夏

◎

秋

◎

冬

◎

生産されている場所 鹿児島県全域

料理例 豚味噌、とんこつ、しゃぶしゃぶ
しゅんかん(郷土料理)

地 鶏

地元ならではの鳥刺しをはじめ、多くの郷土料理に使われる地鶏。
全ての部位を無駄にしない料理法が美味しさにつながっています。



写真協力: 鹿児島県

「家族の人数分の鶏を飼う」というのが本地域の特徴で、普段は卵を産ませ、来客や祝いの際に捌いて振る舞っていました。ムネ肉やモモ肉は刺身に、骨の周りの肉は大根やコンニャクと煮込み、骨で出汁をとり、皮は炊き込みご飯にし、全ての部位を無駄なく食べていました。郷土料理「煮しめ」は、骨付きの鶏肉を使うことで、よい出汁が出ます。本地域の水と大地が育んだ地鶏を、人々の工夫を感じる郷土料理でお楽しみください。



出典: 農林水産省「うちの郷土料理」

旬の季節

◎best/◇good/-なし

春



夏



秋



冬



生産されている場所 鹿児島県・宮崎県全域

料理例 とり刺し、とりたたき、地鶏の味噌ころばし
チキン南蛮

黒牛

壮大な地形、栄養たっぷりの水、温暖な気候を活かして育て上げられた近年の特産品。全国でトップクラスの品質を誇る逸品です。



写真協力: (左上: JA鹿児島県経済連 左下: 鹿児島県 右上下: 鹿児島華連)

一年を通して温暖な気候、シラス台地がつくり出した広く平らな大地、森と大地の恵みを含んだ湧水を活用して品種改良を繰り返し作られた鹿児島黒牛と宮崎牛。日本で一般的に牛肉が食べられ始めた時期は大正時代ですが、黒牛は明治期にはすでに開発が始まっていたそうです。広く平らな土地に黒牛を放牧し、ストレスなく飼育すること、霧島錦江湾国立公園の大地が育む水にこだわることで、現代の畜産農家はその品質を維持していると話します。霧島錦江湾国立公園を支える大地と水があるからこそ、全国でトップクラスの品質を誇る牛が育つのです。

旬の季節

◎best/◇good/-なし

春



夏



秋



冬



生産されている場所

鹿児島県・宮崎県全域

料理例

ステーキ、しゃぶしゃぶ、すき焼き

火山が育んだ食と文化

サツマイモ

郷土料理を彩る調味料や油

霧島錦江湾地域の出汁文化

暖かな気候が育んだ食と文化

黒潮が育む豊かな海の幸

錦江湾の恵み

里山の恵み

生活の中にある畜産物



九州地方環境事務所 霧島錦江湾国立公園管理事務所

表紙写真 【桜島・錦江湾奥】令和3年度霧島錦江湾フォトコンテスト(環境省九州地方環境事務所)入賞作品©武安雅之
【指宿】令和3年度霧島錦江湾フォトコンテスト(環境省九州地方環境事務所)入賞作品©ぼせいどん
【佐多】令和3年度霧島錦江湾フォトコンテスト(環境省九州地方環境事務所)入賞作品©rvosuke.129
【霧島】日本の国立公園フォトコンテスト2023 90周年特別賞 撮影:川崎由美子

発行:2025年8月