



ウェルネスかごしま 健康増進魅力発掘プロジェクト ウェルネス素材部門

素材名	本枯れ本節(鰹節)
名前 (ニックネーム)	ごよみたん 様
所在地(県名)	鹿児島県

ポイント

<栄養素・タンパク質への注目>

忙しい現代人にとっては、簡単かつ栄養のある食事が好まれる。ベースフード株式会社は、様々な栄養素(ビタミン・ミネラル・タンパク質等)が入った完全栄養食のパンやパスタを販売し、様々なメディアに取り上げられている。株式会社明治は、今年3月よりタンパク質を手軽に摂取できるチーズやヨーグルト等14品(明治TANPACT)を発売している。スーパーの店頭でもたんぱく質を手軽に摂取できる食品を目にする機会が増えた。タンパク質を気軽に取れるということが付加価値になる時代である。

<本枯れ本節の栄養素と手軽さ>

本枯れ本節は高たんぱくで栄養バランスに優れ、カビ付けして作られる発酵食品である。鰹節パックや粉末等々であれば白ご飯・カップラーメン・フライドポテト・パスタ等々に振りかけるだけで手軽に、しかもおいしく栄養素を取り入れることができる。厚削りは一般的にそばの出汁に使われるがそのまま食べてもおやつにもなる。また、指宿で飲まれる茶節は天然素材の栄養ドリンクであり、広く全国の人々に知ってもらいたい一品である。

<県外観光客の方へ向けて>

鹿児島ではゆっくりと自然や食文化を満喫して頂き、その中でぜひ本枯れ本節にも触れていただきたい。鹿児島中央駅や空港、宿泊施設での提供・生産地での鰹節工場見学・鰹節体験(削る・鰹節料理や栄養価について学ぶ)で本枯れ本節を味わい、知識を深め、そして日常に戻っても手軽に本枯れ本節を活用してもらいたい。そのためには“購入したい”“大切な人に渡したい”土産品となるような洗練された鰹節のパッケージが必要であると考えます。

<県内の方へ向けて>

鹿児島県は鰹節の生産量全国シェア約75%、全国1位を誇り、本枯れ本節は指宿市山川が生産量の約80%を誇る。この日本の和食を支える素晴らしい食材である鰹節の産地であることを知る県民は少ないのではないだろうか。これを広く鹿児島県民が認識することで生産地としての誇りを持ち、日常使いや贈答品としての機会を増やしてもらいたい。(指宿市の給食では鰹節や鰹を使った料理を取り入れており、子どもにも好評である)

<インバウンド>外国人観光客にとっても、ユネスコ無形文化遺産に登録された“和食”の基本である出汁は魅力のある素材である。鰹節の生産工程の見学、出汁の取り方やみそ汁の作り方の体験などを通して和食について学びたいという人も多いのではないだろうか。

<私見>節を削って出汁をとるということに囚われず、様々な形で日常の食生活に鰹節を取り入れることが広い年代にとって豊かで健康的な食生活に繋がる。この魅力を私はぜひ多くの人に知ってもらいたいと思い応募しました。