

日南町で推進している健康づくり計画「にこにこ健康にちなん21」には、「地域の食文化や郷土料理を受け継ごう」という目標があり、子育て支援センターやこども園、小中学校でも取り組みを行っています。

郷土料理には、地元の食材をおいしく作って食べる先人たちの知恵と工夫が詰まっています。今回は、その中のひとつ「だんご汁（赤子見団子）」をご紹介します。

保健現場 レポート

福祉保健課

主任管理栄養士

山田 恵

418



日南町産だんごの粉を使って作ってみよう！

郷土料理を
作ろう！
食べよう！

郷土料理とその作り方は、冊子「にちなんの邑の味」に掲載しています。

にちなんの邑の味
データ版はこちら→



日南町の郷土料理 あこみ だんご汁(赤子見団子)

【材料】 2人分

だんごの粉（もち米の粉）	100g
ずいきかんぴょう	3本
香茸（またはまいたけ）	少々
だし汁	400ml
味噌	大さじ1強

【だんご汁（赤子見団子）の由来】



昔は、特に産後のお母さんに作って食べさせたそうです。食べると母乳がよく出ることから、産後の薬とも言われていました。また、赤ちゃんが生まれて近所の人に見てもらおうとき（赤子見）にごちそうしていたことから、このような名前がつけました。

【作り方】

- ①ずいきかんぴょうは水につけて戻し、食べやすく切る。
- ②だんごの粉にぬるま湯を少しずつ加えて混ぜる。
耳たぶくらいの柔らかさになったら小判型のだんごを作る。
- ③だし汁に①を加えて火にかけて、煮立ったら②と香茸を加える。
だんごに火が通ったら味噌を溶き入れる。

ずいきかんぴょうや香茸を、旬の野菜で代用してもOK！



郷土料理と地産地消



「地産地消」とは、地元で生産されたもの（主に農産物や水産物）を地元で消費することをいいます。郷土料理は、地元の旬の食材を使用していることが多く、郷土料理を食べることは「地産地消」につながります。「地産地消」はSDGs（より良い世界にするために全世界の人が取り組む目標）に貢献でき、以下の4つの目標につながります。

日南町産のおいしい地元食材を買って、郷土料理を作ってみませんか？

12 つくる責任
つかう責任

■販売期間が長くなる
■食品廃棄の削減

13 気候変動に
具体的な対策を

■長い距離を運ぶ
必要がなくなる
■温室効果ガスの削減

14 海の豊かさ
を守ろう

■地元の資源保護
につながる
■魚の獲りすぎを
抑える

15 陸の豊かさ
を守ろう

■地元の資源保護
につながる
■輸出のための農地作り
による森林伐採を抑える

