

ふるさとくまさんデーとは、熊本でとれた食材や昔から地域に伝わる料理を献立にとりいれて紹介する日です。熊本のすばらしさをたくさん知ってほしいモン！



天草食育だより
2024. 7

ふるさと

くまさんデー

7/19(金)
みなまた あじ
水俣の味

ここが水俣
地区だよ！



《こんだて》

むぎ ぎゅうにゅう かしわじ
麦ごはん 牛乳 かしわ汁

たちうお やさい
太刀魚のからあげ 野菜いため

毎月19日は食育の日です。今月は、水俣地区の味を紹介します。

水俣地区は、熊本県の最南端に位置します。不知火海に面し、美しいリアス式海岸があり、漁業が盛んです。中でも、太刀魚が多くとれることで有名です。また、温暖な海域を好み、地方によっては、春から秋まで取れ、旬が長い魚の一つです。

今回は、天草の海でとれた「太刀魚」をからあげにしています。「太刀魚」は、細長い体で銀白色をしていることが「太刀」に似ていることから名付けられたといわれています。見た目は淡泊ですが、ほどよく脂が乗り、上品な旨味のある魚です。

天草宝島デー

天草宝島デーは、天草でとれた食材や天草に昔から伝わる郷土料理などを献立にとりいれて紹介する日です。

7/3(水)
とうがん



とうがんは、6月から9月によくとれる夏野菜です。暗く涼しい場所に置いておくと、冬まで保存しておくことができます。そのため「冬の瓜」と書きます。

とうがんは、とても水分が多く、体の熱を冷ましてくれるはたらきがあります。暑い夏にはぴったりの野菜の一つです。

7/12(金)
あまくさだいおう
天草大王



天草大王は、国内最大級のニワトリで「大王」の名に相応しく、雄の最大のもので背丈90cm、体重約7kgと堂々とした風格が特徴的です。肉質は硬すぎず柔らかすぎない絶妙な歯ごたえ・弾力とジューシーさが特徴です。体が非常に大柄でその大きさから肉量が豊富だけでなく、もも肉、むね肉、鶏ガラなど全ての部位を無駄なく使うことができます。

7/10(水)
たい



天草市は天草灘、八代海、有明海の3つの海にかこまれており、さまざまな漁業がおこなわれ、真鯛の養殖も有名な漁業の一つです。

鯛は、「めでたい」に通じることから昔から縁起のよい魚とされてきました。また、赤い色は災いをさけてくれるとされ日本人は鯛をお祝いの時に食べています。

7/17(水)
かぼちゃ



かぼちゃは、漢字で「南の瓜」という漢字を書きます。今から480年ほど前にポルトガル人が日本に伝えたといわれています。

かぼちゃは冬に食べるイメージを持っている人も多いと思いますが、夏が旬の野菜です。そして、食物繊維やビタミンも豊富で、皮も栄養がたくさん含まれています。