

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. 11

ふるさとくまさんデー

11/22(金)

たまなちく あじ
玉名地区の味



なんかんまち きょうどりょうり なんかんあ ま すし
南関町の郷土料理の「南関揚げ巻き寿司」です。

《こんだて》

むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なんかん 南関あげの親子煮 おやこに
とうふ 豆腐 シュウマイ わかめのごま酢和え

毎月19日は食育の日です。今月は玉名地区の味を紹介します。

南関揚げは、南関町に古くから伝わる揚げ豆腐で、昔から家庭料理で親しまれてきた伝統食品です。一般的な揚げ豆腐より長く保存ができることや、食感が違うことが特徴です。

だしや水分がしみやすく、ふっくらとしてジューシーな食感です。おすすめの料理は煮込み料理で、みそ汁や煮物の具として煮ると、味がよく染み込み、柔らかな食感が美味しさを引き立てます。

※食育の日の放送原稿としてご活用ください。

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。

11/11 (月)
しいたけ

11/14 (木)
あまくささんぶたにく
天草産豚肉

11/15 (金)
さつまいも

しいたけは、乾燥させると、うま味と栄養成分がギュッと凝縮します。しいたけには、脳神経の発達を促す作用もあると言われている、ビタミンDが多く含まれています。しいたけの菌を植えるのに適したクヌギの木が多いことから、乾燥しいたけの生産量1位は大分県です。現在流通している乾燥しいたけは、冬菇、香信、香菇と大まかに3種類に分けられます。

天草では、様々な地域でブランドポークが育てられています。栄養豊富なえさやきれいな水を与えて育った豚は、うま味がギュッと詰まっています。また、豚肉には、ビタミンB群や亜鉛、鉄、タンパク質などの栄養素が含まれます。特に糖質の代謝をサポートしてくれる栄養素の「ビタミンB1」が多く含まれています。

さつまいもの収穫は、10月～11月頃で、初霜が降り、葉が枯れたタイミングで芋掘りをするのが最適だそうです。天草の郷土料理には、がね揚げやこっぱ餅、せんだじなどさつまいもが使われたものが多いです。また、さつまいもの皮にも栄養素があるため、皮つきのまま調理すると栄養を逃さずにおいしく食べることができます。