

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. 12

ふるさと

くまさんデー

12/19 (木)
きくちちく あじ
菊池地区の味

《こんだて》

ぎゅうにゅう 牛乳
ぷちまるごはん
いわしのしょうがに 生薑煮
たけみつこうなべ 武光公鍋
ちくさあ 千草和え



毎月19日は食育の日です。今月は菊池地区の味を紹介します。菊池地域は、熊本県の北部にあり“菊池渓谷”など美しい自然が多くあります。また、“にんじんの里”として有名な菊陽町では、甘みが強くみずみずしい「にんじん」が多く作られています。武光公鍋は豚肉が入ったみそ味の汁物です。「武光公」とは、今から650年ほど前に菊池地域を治めていたお殿様の名前です。弓を射るのが上手で、戦の前には栄養たっぷりの鍋を食べて力を蓄えていたそうです。武光公鍋を食べて栄養をつけて、風邪や病気を吹き飛ばしましょう。

※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

あまくさたからしま 天草宝島デーは、天草でとれた食材やあまくさ わかし つた ぎょうどりょうり こんだて 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。

12/5 (木)

タチウオ

タチウオは見た目が銀色で日本刀に似ていることから「太刀魚」と名付けられました。泳ぎ方に特徴があり、急いで泳ぐときには水平に泳ぎますが、急がないときは頭を上にして立ち泳ぎをしています。また、タチウオの表面にはウロコがないので傷つきやすい特徴もあります。天草では一年を通して捕れる魚です。

12/9(月)

いりこ

いりこでとった「だし」は、風味と甘み、コクがあり、味噌汁やうどん、煮物にはかかせないものです。だしを使って深いうまみがあることで、汁物に使う塩分の量が少なくても味が濃く、おいしく感じることができます。

12/10 (火)

焚草突壁

天草大王は地鶏の証である「特定JAS規格」に認定されています。天草でも指定の農場でだけ飼育されています。飼育期間は通常の2倍の100日以上かかります。身は歯ごたえがあり濃厚な味わいです。

12/17 (火)

きくらげ

キクラゲには栄養がたっぷり含まれています。歯や骨を丈夫にするカルシウムは、きのこ類の中でもキクラゲにたくさん含まれます。そしてカルシウムの吸収を助けてくれるビタミンD、他に貧血を予防する鉄、腸内環境を整える食物繊維も豊富で栄養たっぷりの食材です。