

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
2025. 5

ふるさとくまさんデー

5/16 (金)

くまもとし あじ
熊本市の味



くまもとし きょうどりょうり
熊本市の郷土料理の「タイピーエン」です。

《こんだて》

牛乳 ぷち丸ごはん

タイピーエン れんこんはさみ揚げ 棒々鶏サラダ

毎月19日は食育の日です。今月は熊本市の味を紹介します。熊本市は熊本県の中央部より北部にあります。熊本市は政令指定都市になっていて、熊本県で一番人口が多く、約73万人の人が住んでいます。地下水が豊富で、中心部の周りには田畑が広がり、農業も盛んです。「タイピーエン」は熊本の中華料理店や家庭でも定番の一品で、春雨をメインに、炒めた野菜や豚肉、エビ・たけのこ・かまぼこ・しいたけなどを入れた具だくさんのスープのことで、「タイピーエン」はもともと中国の料理で、明治時代に熊本に伝わりました。中国の家庭では、お盆やお正月、その他のお祝い事など特別な日に食べるスープ料理がルーツとされています。

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。

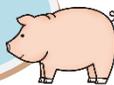
5/8 (木)
じゃがいも



新じゃがは春に収穫されたばかりのじゃがいものことです。通常、秋に収穫されるじゃがいもは収穫後に貯蔵して熟成させますが、新じゃがは、この貯蔵・熟成期間を省いて、収穫後すぐに出荷されます。

そのため通常のじゃがいもと比べて、皮が薄く柔らかく、みずみずしい食感が楽しめます。

5/21 (水)
天草産豚肉



栄養豊富なえさやささいな水を与えられて育った豚は、うま味がギュッと詰まっています。

また、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。

5/29 (木)
いんげん



天草産のさやいんげんは全国でもトップクラスの品質で有名です。いんげんは、煮物、和え物、天ぷらなど色んな料理に使用することができます。

いんげんまめは江戸時代に僧が持ち込んだとされ、この僧の名前「隠元」からつけられたと言われています。