

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. 8・9

# ふるさとくまさんデー

9/19 (木)  
うきちく あじ  
宇城地区の味



《こんだて》

ぎゅうにゅう 牛乳  
ごはん ごはん  
ちくわの磯部揚げ ちくわの磯部揚げ  
しらたま 白玉だんご汁  
れんこんサラダ



毎月19日は食育の日です。今月は宇城地域の味を紹介します。

熊本県は、全国的にも上位の生産量を誇るれんこんの産地です。熊本県の中でも、れんこんの生産量が多いのが宇城地域です。れんこんは夏から秋にかけて収穫され、9月～10月が最盛期です。れんこんは、すぐに変色することで知られていますが、ポリフェノールの一種、タンニンを含むためです。また、ビタミンCやB群、カリウム、食物繊維も豊富です。繊維をどう切るか、調理法によって食感が違うので、幅広い調理を楽しめます。新れんこんのシャキシャキ感を味わってみてください。この他にも世界で一番大いかなんきつ類「ばんぺいゆ」などが有名です。

# 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。

9/4 (水)  
キクラゲ

9/5 (木)  
あまくささんぎゅうにく  
天草産牛肉

9/13 (金)  
いりこ

キクラゲは輸入が多く、国産品は数パーセントしかありません。その数パーセント…なんと熊本が日本一！天草でも栽培され、春と秋の2回収穫。大人の手の大きさほどに育ったキクラゲは肉厚で弾力があります。乾燥キクラゲは主に県内に出荷され、天草島内の直売所では、貴重な「生キクラゲ」も販売されています。

天草黒毛和牛は、豊かな自然のなかで、愛情たっぷりに真心こめて育てられた、天草のブランド和牛です。年間400頭ほどしか出回らない希少な黒毛和牛は、柔らかい肉質、あっさりとした脂、ジューシーな甘さが特徴です。子牛の期間は主に天草産の牧草や稲、わら、飼料用稲などを食べて育ちます。

「いりこ」と「煮干し」は同じものですが、呼び方の違いは地域によるもので、西日本では「いりこ」、東日本では「煮干し」と呼ばれます。天草の、きれいな海で獲れた鮮度のいい「かたくちいわし」をゆでて、乾燥させると「いりこ」ができます。いりこには、うま味成分のイノシン酸が豊富で、おいしいだしが取れます。一般的には、みそ汁などの汁もののだしにおおつかわれます。