



ふるさとくまさんデー

ふるさとくまさんデーは、熊本県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、特別な日です。



5月19日(火)

くまもとし
熊本市



くまもとじょう
熊本城

《こんだて》

ぎゅうにゅう わかめごはん タイピーエン
れんこんはさみ揚げ もやしの酢のもの

毎月19日は食育の日です。今月は熊本市の味を紹介しします。熊本市は、約73万人が暮らす九州中央部の政令指定都市です。熊本城を中心に発展した歴史ある城下町で、「森の都」「日本一の地下水都市」とも称される豊かな自然と都会的なアーケード街が調和した、非常に暮らしやすい都市です。豊かな食文化で、馬刺し、熊本ラーメン、タイピーエン、からし蓮根などの郷土料理が有名です。紹介する料理は、「タイピーエン」です。「タイピーエン」は、野菜や海鮮、揚げ卵などの具材を鶏ガラ・豚骨ベースのスープで煮込んだ、熊本県を代表するヘルシーな中華風郷土料理です。

※食育の日の放送原稿としてご活用ください。



5月8日(金)

しん
新じゃが

天草産の「新じゃが」は、温暖な気候と豊かな土壌、海からの潮風に育まれた、風味豊かな春の味覚です。食べるとホクホクとした食感があり、新じゃが特有の水分を多く含んだ、みずみずしい味わいです。

皮が非常に薄いため、皮ごと調理して食べるのがおすすめです。(皮の風味や栄養も楽しめます)天草の豊かな自然の中で育った新じゃがは、ビタミンCが豊富で春の味覚として人気があります。

5月13日(水)

あまくささんぶたにく
天草産豚肉

天草産の「豚肉」は、自然豊かな環境で育てられるため、柔らかい肉質と上品な甘みのある脂と、臭みがないのが特徴です。

豚肉は、上質なたんぱく質、ビタミンB1が多く含まれています。食べると疲れにくく、元気に過ごすことができるスタミナ食材です。



5月21日(木)

さやいんげん

天草産のさやいんげんは、全国トップクラスの品質を誇る熊本県天草地域の特産野菜です。鮮やかな緑色をしていてハリがあり、ピンとしています。スジが少なく、食べやすいストリングレス(スジなし)の品種が中心に栽培されています。緑黄色野菜と豆類の両方の特徴を持ち、ビタミン類、ミネラル、食物繊維が豊富です。