



# 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。



7月17日(金)

あらお たまな あじ  
荒尾・玉名の味



【南関揚げ】

《こんだて》  
ぎゅうにゅう **牛乳** むぎごはん **むぎごはん**  
ふしそうめん汁 **南関揚げ丼**  
いちご **いちご** ヨーグルト **ヨーグルト**

あらお たまなちく  
ここが荒尾・玉名地区  
だよ。有明のりも有名  
だよ！



あまくさ市  
天草市

毎月19日は食育の日です。今月は荒尾・玉名の味を紹介します。

荒尾・玉名地区は、熊本県の北に位置し、米やいちご、梨などが栽培されています。

南関揚げは、日本一大きい油あげといわれています。水分がほとんどなくパリパリなのに、調理をするとふっくらします。南関あげの始まりは、1637年から38年にかけて起こった島原の乱にさかのぼります。乱の後、四国地方の人々が南関に移り住んできた時に、油あげの作り方が伝えられたといわれています。みそ汁はもちろん、海苔の代わりに甘辛く煮つけたあげを使った「あげ巻き寿司」や煮しめなど、たくさんの食べ方があります。

※食育の日の放送原稿としてご活用ください。



7月2日(木)

いりこ

7月10日(金)

あまくさだいおう  
天草大王

7月13日(月)

とうがん

あまくさ うみやと せんと  
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、おいしい出汁が取れます。一般的には、みそ汁などの汁物の出汁に多く使われます。給食センターでは和風の汁物に使用し、本物の味を届けています。



【出汁取りの様子】

あまくさだいおう にほんさいだいきゅう にわとり  
天草大王は日本最大級の鶏です。身長が約90センチ、体重が約7キログラムあります。大きくて迫力があり、まさに「大王」という名前にふさわしい鶏です。私たちが食べている天草大王は、かつて絶滅しましたが、研究や努力でよみがえった「幻」の天草大王です。天草のだからものあまくさだいおうあじ宝物「天草大王」を味わっていただきましょう。

とうがんは、初夏から秋にかけてとれる野菜です。暗く涼しい場所に置いておくと、冬まで保存しておくことができるため「冬の瓜」と書きます。

旬の時期には地元の農家さんが育てた新鮮な冬瓜が手頃な値段で店頭に並びます。天草の冬瓜は、全国向けというより地元の人が地元の直売所で買う新鮮な旬の野菜として親しまれているそうです。