



くまさんデー

ふるさとくまさんデーとは、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日です。

4月13日(月)

人吉球磨地区

《こんだて》
 むぎ ぎゅうにゅう
 麦ごはん 牛乳
 さかな や
 魚のみそマヨ焼き
 おかかあえ つぼんじゅ



毎月19日は食育の日です。今月は人吉球磨地域の味を紹介します。

人吉球磨は盆地という特性上、寒暖差が激しく、17年連続「水質が最も良好な河川」に選ばれている川辺川を有し、様々な農産物や川魚・畜産に恵まれています。

つぼん汁は、鶏肉、かまぼこのほか、里芋、ごぼう、人参、大根など根菜の野菜を小さめに切り、いりこ出汁で煮て醤油味で仕上げた具だくさんの汁物です。もともとは秋祭りに供される会席膳の一つで、祝い事の時、具材は7種類か9種類など奇数でそろえるそうです。

名前の由来は、会席膳で蓋付きの深い椀に汁を盛り付けていたことから、「壺の汁」と呼ばれ、それが変化して「つぼん汁」という名が付けました。



今月の宝島デー

4月23日(木)

春キャベツ

4月24日(金)

ブリ

4月27日(月)

たけのこ

キャベツは、古代ギリシャ時代から食べられていた最古の野菜のひとつです。

キャベツには、「ビタミンU」が含まれていることが特徴で、キャベツから発見されたため、「キャベジン」とも言われています。ビタミンCが豊富で免疫機能を向上させ、健康をサポートしてくれます。

ブリは成長するにつれて呼び名が変わることから出世魚といわれ縁起の良い魚です。体をつくるたんぱく質や鉄を多く含んでいます。天草ではブリの養殖が盛んです。天草の海は潮の干満差が大きく潮流が速いので、身が引き締まり脂の乗ったブリが育ちます。刺身や照り焼き、ブリ大根等で美味しく食べられます。

たけのこは春が旬の食材です。食物繊維が豊富で、ほかに、たんぱく質やビタミンB1、B2、カリウムを含んでいます。カリウムは塩分を体の外に出す働きがあります。

水煮にした缶詰などにはありますが、採れたてのものは春にしか味わうことができません。茹でたたけのこの切り口にみられる白い粉は、アミノ酸の一種のチロシンという旨味成分のもとです。