

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！



食育だより6月号
本渡学校
給食センター

ふるさとくまさんデー



あおさの養殖場

6/18(金)

あまくさ あじ
天草の味

《こんだて》

ぶちまるごはん あおさじる クロダイのフライ
シモンドレッシングあえ ギゅうにゅう

毎月19日は食育の日です。今月は私たちのふるさと天草の味を紹介します。あおさは11月頃から冬にかけて、天草の新和町や河浦町などの穏やかな波の入り江を利用して養殖されています。

クロダイのフライのクロダイは、釣り人の間で人気の魚で別名、チヌとよばれます。天草でもよく獲れる魚で、大きいもので60センチ程まで成長します。

シモンドレッシングは倉岳町特産のシモン芋で作られたドレスッシングです。ブラジルから持ち込まれた白いさつまいもで、海に面した温暖な気候の倉岳町は栽培に適した地域です。焼酎やうどんなどの加工品としても利用されています。

※食育の日の放送原稿としてご活用ください。

天草宝島デー



あまくさからじま
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。

いんげん豆は、熊本県の中で主に天草地方でさかんに栽培されています。

いんげん豆を若いうちにサヤごと食べるのがさやいんげんです。鮮やかな緑色をしたさやいんげんは、和洋中バラエティーに富んだどんな料理にも使える栄養満点の野菜です。厳しい出荷基準をクリアした高品質のさやいんげんは、全国的にも高い評価を得ています。シャキシャキとした食感や鮮やかな色合いで、給食でも大活躍の食材です。

6/9(水)
さやいんげん



6/10(木)
あじ



天草で育った「まあじ」は、身がしまり味もおいしいことで知られた「天領あじ」、「あまくさあじ」などのブランド名で全国へ出荷されています。旬のまあじの刺身は「鯛以上」ともいわれ、歯応えのあるコリコリとした食感で格別です。初夏に出回る数cmのまあじは「あじご」と呼ばれ、唐揚げや南蛮漬けにして丸ごと食べられます。給食では「あじフライ」が登場します。アジわって食べてください！！