



# ふるさとくまさんデー4月号



まいつき にち しょくいく ひ  
毎月19日は「食育の日」です。

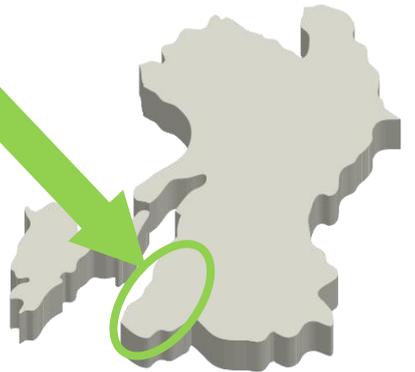
## こんだて

むぎ ぎゅうにゅう じる  
麦ごはん 牛乳 のっぺい汁  
たちうお こうみ あまなつ  
太刀魚の香味ソース 甘夏サラダ

こんげつ  
今月のふるさとくまさんデーは、

みなまた あしきたちく とくさんひん きょうどりょうり  
『水俣・芦北地区』の特産品・郷土料理を  
と 取り入れています。

みなまた あしきたちく  
水俣・芦北地区は  
このあたりです。



## サラダ たまねぎ

しゅうかく はる あき かい じき  
たまねぎの収穫は、春と秋の2回ですが、この時期のたまねぎは  
しん い すいぶん あま おお なまた から  
「新たまねぎ」と言われ、水分と甘みが多く、生で食べても辛みが  
すく とくちょう なまた た てき  
少ないのが特徴です。生で食べるのに適しているので『サラダたま  
ねぎ』と呼ばれています。みなまた あしきたちいき おお つく  
水俣・芦北地域で多く作られており、『サラ  
たまちゃん』の愛称で知られています。みなまた あしきた おんだん きこうふうど しらぬいかい しおかげ つく  
水俣・芦北の温暖な気候風土と不知火海の潮風が作  
りだした味です。4月から5月下旬にかけて出荷されます。  
なまた た ひ  
生で食べてもおいしいのですが、火をとおすことでさらに甘みが増します。また、煮込ん  
でも焼いてもコクのあるおいしさを味わうことができます。



## たちうお

たちうお あしきた みなまた さかな  
太刀魚は芦北・水俣でよくとれる魚です。  
かたな ほそなが ひら ぎんはくしょく さかな  
刀のように細長く、平たい銀白色の魚です。  
からだ およ た およ  
ヘビのように体をくねらせて泳ぐこともあれば、立って泳ぐこともあ  
ります。えさのこさかな あつ ばしよ た およ  
えさの小魚が集まりやすい場所では立って泳ぎます。

