



# ふるさとくまさんデー10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

ぶんらくめし ぎゅうにゅう ほじる  
文楽飯 牛乳 いちょう葉汁

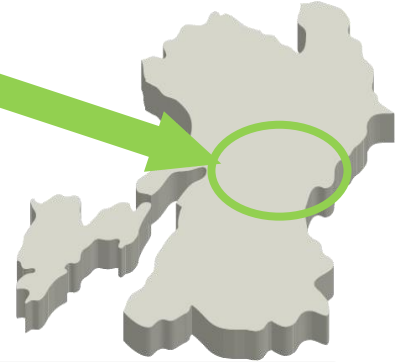
ホキのかりかりあげ もやしとニラの**あもの**和え物

こんげつ  
今月のふるさとくまさんデーは、

かみましきちく とくさんひん きょうどりょうり  
「上益城地区」の特産品・郷土料理を

と い 取り入れています。

かみましきちく  
上益城地区は  
このあたりです。



## ぶんらくめし 文楽飯

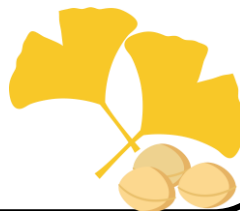
せいわぶんらく ゆうめい やまとちょう さんさい  
清和文楽で有名な山都町でとれる山菜（ぜんまい、  
たけのこ、しいたけ）や豆（金時豆）などを使って作  
る混ぜごはんです。お祝いやお祭りなど、人がたくさ  
ん集まるときによく作られる料理です。清和文楽とい  
うお芝居を観劇するときには、文楽飯や煮しめを作り、  
お弁当にしていたそうです。



【清和文楽】

## ほじる いちょう葉汁

いちょう葉汁は、  
やさい かたち  
野菜をいちょうの形に  
き 切った貝だくさんの汁で、昔は成人の  
お祝いのときに作られて  
いたそうです。



## にら

かみましきちいき  
上益城地域では  
ねんかん とお 年間を通して、にらが生産さ  
れ、特産のひとつです。なかで  
こうさまち くもとけん  
も甲佐町は熊本県でのにらの  
せいさんりょう い 生産量1位です。