



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

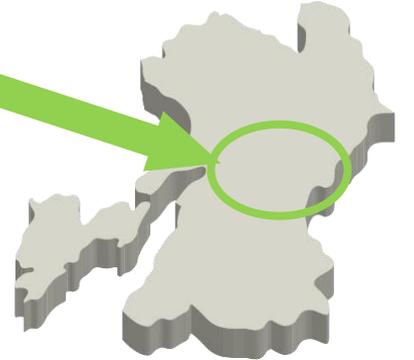
ホキのかりかりあげ もやしとニラの**あもの**和え物

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（きんときまめ）などをつか つく
る混ぜごはんです。お祝いやお祭りなど、ひと
あつ につく りょうり せいわぶんらく
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、ぶんらくめし に つく
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 った具だくさんの汁で、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、にらがせいさん
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。