



ふるさとくまさんデー11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。

16日のこんだて

やよい はん ぎゅうにゅう ひめ だんごじる
弥生ご飯 牛乳 お姫さん団子汁
いろど やさい とうふ さいか
彩り野菜の豆腐よせ 菜果サラダ

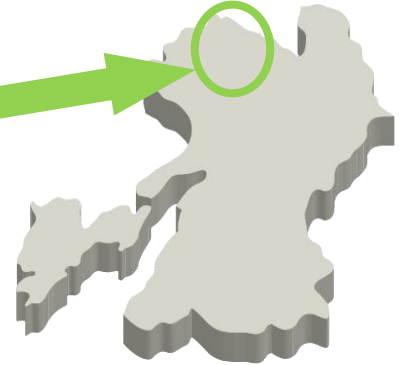
こんげつ
今月のふるさとくまさんデーは、

やまがちいき とくさんひん きょうどりょうり
『山鹿地域』の特産品・郷土料理を

と 取り入れています。

やまがちいき
山鹿地域は

このあたりです。



やよい はん 弥生ご飯

やよい はん こだいまい い くるまい つか
弥生ご飯には古代米と言われている『黒米』を使います。

こだいまい わたし そせん つく こめ とくしょく のこ いね あかまい
古代米は、私たちの祖先が作っていたお米の特色を残した稲のことです。赤米や

くるまい みどりまい しゅるい げんざい にほん せかい いちぶ さいばい
黒米、緑米などの種類があり、現在でも日本や世界の一部で栽培されています。

きくかまち こだいやましる きくちじょうあと め まえ がつ こだいまい あか いろづ
菊鹿町にある古代山城「鞠智城跡」の目の前には、9月になると古代米が赤く色付

き、幻想的な光景が見られます。

ひめ だんごじる お姫さん団子汁

ひめ だんご
お姫さん団子

じる だんご こむぎこ
汁の団子は、小麦粉にゆでてつぶした

「さつまいも」を混ぜて作ります。お

ひめ はだ やわ
姫さまの肌のように柔らかくてきれ

いな だんご はい なまえ
いな団子が入っていることから、名前

がつきました。

さつまいも 60kg と小麦粉30kg

つか だんご つく
を使って団子を作ります。



さいか 菜果サラダ

さいか
菜果サラダは、

かほくまち あらひらちく う しんきょうど
鹿北町の荒平地区で生まれた新郷土

りょうり じもと しんせん やさい
料理です。地元でとれる新鮮な野菜

と不足しがちな果物を組み合わせた

ので野菜の「菜」と果物の「果」を

とって「菜果サラダ」と名づけられ

ました。

