

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2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

2/17(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 スズキフライ
シモンドレッシングあえ ぎゅうにゅう

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波の穏やかな入り江を利用して養殖されています。

天草でとれたスズキをフライにしています。スズキは海岸近くや河川に生息する大型の肉食魚です。魚が苦手な人も挑戦してみましょう！

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



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。

2/8(水)

ぼんかん



天草特産のぼんかんは、果肉が柔らかく甘みが強いのが特長です。香りがよく、袋ごと食べられますが、種のあるものもあります。12月ごろから2月末ごろにかけての寒い時期に収穫されますが、2月ごろに採れるぼんかんは、糖度が高く、よりおいしく食べられます。

天草の中でも特に有名なぼんかんの産地が下浦町です。100年以上続く、伝統的なぼんかんの栽培法を受け継ぎ、大切に育てられています。

サラダ玉ねぎは普通の玉ねぎより甘く、辛みが抑えられています。生のまま、サラダなどで食べるのに適している玉ねぎです。天草では1月～4月ごろまでに旬を迎えます。

給食ではスライスしたサラダ玉ねぎを蒸して、サラダに使用します。玉ねぎが苦手な人もチャレンジして食べてみましょう。

2/20日(月)

サラダ玉ねぎ

