

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！



天草食育だより
2024. 4

ふるさとくまさんデー

4/19 (金)

ひとよし あじ
人吉の味



《こんだて》

牛乳 ひじきごはん つぼん汁
照り焼きチキン たけのこのひこずり

毎月19日は食育の日です。今月は人吉球磨地域の味を紹介します。

人吉球磨は盆地という特性上、寒暖差が激しく、17年連続「水質が最も良好な河川」に選ばれている川辺川を有し、様々な農産物や川魚・畜産に恵まれています。

つぼん汁は、鶏肉、かまぼこのほか、里芋、ごぼう、人参、大根など根菜の野菜を小さめに切り、いりこ出汁で煮て醤油味で仕上げた具たくさん汁物です。もともとは秋祭りに供される会席膳の一つで、祝い事の時、具材は7種類が9種類など奇数でそろえるそうです。

名前の由来は、会席膳で蓋付きの深い椀に汁を盛り付けていたことから、「壺の汁」と呼ばれ、それが変化して「つぼん汁」という名が付けました。

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。

4 / 1 1 (木)

たけのこ

4 / 1 2 (金)

天草大王

4 / 1 8 (木)

新じゃが

たけのこは春の旬の食材です。

食物繊維が豊富で、ほかにもたんぱく質やビタミンB1、B2、カリウムを含んでいます。カリウムは塩分を体の外に出す働きがあります。

水煮にした缶詰などはありませんが、採れたてのものは春にしか味わうことができません。茹でたたけのこの切り口にみられる白い粉のようなものは、アミノ酸の一種のチロシンという旨味成分のもとです。

天草大王は、国内最大級のニワトリで「大王」の名に相応しく、雄の最大のもので背丈90cm、体重約7kgと堂々とした風格が特徴的です。

肉質は硬すぎず柔らかすぎない絶妙な歯ごたえ・弾力とシューシーさが特徴です。体が非常に大柄でその大きさから肉量が豊富なだけでなく、もも肉、むね肉、鶏ガラなど全ての部位を無駄なく使うことができます。

新じゃがは春に収穫されたばかりのじゃがいもです。通常、秋に収穫されるじゃがいもは収穫後に貯蔵して熟成させますが、新じゃがは、この貯蔵・熟成期間を省いて、収穫後すぐに出荷されます。

そのため通常のじゃがいもと比べて、皮が薄く柔らかく、みずみずしい食感が楽しめます。皮が薄いので皮ごと食べることで食物繊維も効果的にとることができます。