

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. 5

# ふるさとくまさんデー

5/17 (金)

あしきた あじ  
芦北の味

ここが芦北地区だよ！



《こんだて》

牛乳 ぷち丸ごはん 肥後だんご汁  
千草焼き サラ玉ちゃんあえ



毎月19日は食育の日です。今月は芦北地区の味を紹介します。

芦北地区は熊本県の最南に位置しています。八代海に面する美しいリアス式海岸があり、おいしい水産物がとれます。また、日本の地中海とも呼ばれる温暖な気候から「甘夏みかん」や「不知火(デコポン)」の産地としても知られています。

「サラダたまねぎ」は早い時期に収穫する品種で、温暖な水俣・芦北地方を中心に栽培されています。みずみずしく辛みが少ないので、そのまま生でサラダとしておいしく食べられます。JA あしきたでは「サラたまちゃん」というかわいいブランド名で販売されています。春の短い間しか味わえない品種です。

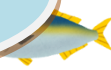
# 天草宝島デー

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。

5/22 (水)  
スナップえんどう



5/23 (木)  
ブリ



5/31 (金)  
新玉ねぎ

スナップえんどうは、4月～6月が旬の緑黄色野菜です。グリンピースの甘みとさやえんどうのシャキシャキした食感を一度に楽しめる品種です。肉厚で甘みが強くサラダや炒め物にして美味しく食べられます。美肌に欠かせないビタミンCや貧血を予防する葉酸などを含んでいます。

ブリは成長するにつれて呼び名が変わることから出世魚といわれ縁起の良い魚です。体をつくるたんぱく質や鉄を多く含んでいます。天草ではブリの養殖が盛んです。天草の海は潮の干満差が大きく潮流が速いので、身が引き締まり脂の乗ったブリが育ちます。刺身や照り焼き、ブリ大根等で美味しく食べられます。

玉ねぎは、通常、日持ちをよくするために収穫してから1ヶ月ほど風にあてて乾燥させますが、新玉ねぎは乾燥の工程をなくして、収穫後すぐに出荷したものをいいます。皮が薄く、水分が多くてやわらかいという特徴があります。天草産の新玉ねぎは3月～5月頃出回ります。