

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  
2025. 3

# ふるさとくまさんデー

3 / 18 (火)

あそ あじ  
阿蘇の味

《こんだて》

ぎゅうにゅう 牛乳    ごはん だご汁  
さけ しょうや こんぶ あ  
鮭の塩焼き 昆布和え



毎月19日は食育の日です。今月は阿蘇地域の味を紹介します。

世界最大級のカルデラを誇る阿蘇山をはじめ、豊富な温泉と恵まれた自然で熊本県を代表する観光地です。阿蘇特産の「阿蘇高菜」の新芽は細くてやわらかく、鮮度の落ちが早いいため収穫後すぐに塩と唐辛子を入れて漬物にしています。そして、阿蘇の郷土料理として「だご汁」が有名です。飲食店で提供しているところも多くあり、だご汁を提供している店が並ぶ国道57号線は「だご汁街道」と呼ばれています。

※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。

3 / 4 (火)

たま  
サラダ玉ねぎ



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ことに適している玉ねぎです。天草では1月～4月ごろまでに旬をむかえます。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。

3 / 4 (火)

たい  
鯛



天草市は天草灘、八代海、有明海の3つの海にかこまれており、さまざまな漁業がおこなわれ、真鯛の養殖も有名な漁業の一つです。鯛は、「めでたい」に通じることから昔から縁起のよい魚とされてきました。また、赤い色は災いをさけてくれるとされ、お祝いの時によく食べられています。

3 / 6 (木)

デコボン



デコボンは、「ほんかん」と「清見」というみかんをかけ合わせて作られた、あたまの凸が特徴的なかんきつ類です。「デコボン」というのは商品名で、本当は「しらぬひ」という名前の果物です。でこぼんは甘くてジューシーで、中の袋が薄いので食べやすいです。全国のデコボンの半分が熊本県で作られています。