

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. 4

ふるさとくまさんデー

4/18 (金)

ひとよし あじ
人吉の味



《こんだて》

牛乳 ぶち丸ごはん つぼん汁
ちくわのいそべ揚げ 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の汁物です。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種類か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。

4/17 (木)

たけのこ



たけのこは春が旬の食材です。食物繊維が豊富で、ほかに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がありますが、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。

4/24 (木)

新たまねぎ



たまねぎは、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、新たま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のことをいいます。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。天草産の新たまねぎは3月～5月頃出回ります。

4/24 (木)

ぶり



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。