

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 ぶちれごはん 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だくさんの汁物です。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」という名が付きました。

天草宝島デー

4/17(木)
たけのこ

天草宝島デーは、天草でとれた
食事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。

たけのこは春が旬の食材です。
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すが、採れたてのものは春にしか味わうことできません。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

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、収穫後すぐに出售したもののことです。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。

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。体をつくるなんば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い食べられます。