

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. 6



熊本県八代平野  
八代 平野

# ふるさとくまさんデー

6/23(月)

やつしろ あじ  
八代の味

## 《こんだて》

牛乳 ぶち丸ごはん い草そうめん汁  
れんこんと挽肉の照り焼き ささみの和え物



毎月19日は食育の日です。今月は八代地域の味を紹介します。

八代地区は農業が盛んで、米・い草・トマト・晩白柚などが栽培されています。また工場の煙突が立ち並び工業も盛んな地区です。い草は畳表の材料です。全国で栽培されるい草の約90%が八代地区で栽培されています。

い草は、食物繊維が豊富で、ビタミン・ミネラルも含まれる食品への利用も開発されました。い草を粉末にし、小麦粉とあわせて作られたのが“い草そうめん”です。うすい緑色をしていて、香り豊かなおいしいそうめんです。

# 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。

6/12(木)

しいたけ



6/17(火)

きゅうり



6/19(木)

天草まだい



天草産のしいたけは、濃厚で豊かな風味が特徴です。特に、農薬や化学肥料を使用しない自然栽培にこだわり、その風味を最大限に引き出しています。スープ、煮物、ごはんなど、様々な料理に幅広く使われ、料理に深みを与えてくれます。

しいたけには、食物繊維、ビタミンD、葉酸、エリタデニンなど、様々な栄養素が含まれます。便秘予防、骨や歯の健康、貧血予防、血圧を下げる効果が期待できる食べものです。

全体が鮮やかな濃い緑色で、パリッとした歯ごたえが特徴です。天草は一年を通してきゅうり栽培が盛んで、安全で高品質なきゅうりが生産されています。

天草のきゅうりは、みずみずしく、さっぱりとした味わいで、クセがなく、食べやすいという特徴もあります。

きゅうりは、約96%が水分でできていますが、カリウムを多く含み、高血圧の予防にも役立ちます。

天草の鯛の特徴は、天草の海で育ち、潮の流れが早い場所で育つことで身が引き締まり、弾力のある食感とさっぱりとした味わいで程よく脂がのり、うま味と甘みのバランスがよいのが特徴です。

養殖の鯛は、稚魚から出荷まで、健康に育つ環境で育てられるため、外観も美しいのが特徴です。

天草で養殖されているブランド鯛は、オリジナルのエサを与え、うま味、甘み、そして色合いの美しさを追求しています。