

天草食育だより

2025.7.



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！

ふるさとくまさんデー

7/15(火)
みなまた
水俣の味

ここがみなまた水俣地区だよ！



きゅうにゅう
牛乳 ごはん もずくのすまし汁
たちうおフライ 茎わかめのきんぴら

《こんだて》



今月は、水俣地区の味を紹介します。

水俣地区は、熊本県の最南端に位置します。不知火海に面し、美しいリアス式海岸があり、漁業が盛んです。中でも、太刀魚が多くとれることで有名です。太刀魚は、世界中の熱帯から温帯にかけて分布し、温暖な海域を好み、地方によっては、春から秋までとれ、旬が長い魚の一つです。

今回は、天草の海でとれた「太刀魚」をフライにしています。「太刀魚」は、大きな口に鋭い歯、銀色に輝く細長い体が特徴的です。全長は約70cm～1mもある魚です。銀白色をして細長い体が「太刀（剣）」に似ていることから名付けられたと言われています。また、見た目は淡泊ですが、ほどよく脂が乗り、上品な旨味のある魚です。

天草宝島デー

7/4 (金)
じゃがいも



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。

7/10 (木)
いりこ



7/11 (金)
天草産牛肉



天草では、5月に「新じゃが」が収穫されます。通常、秋に収穫されるじゃがいものは収穫後に貯蔵して熟成させますが、5月～6月に収穫された新じゃがは、貯蔵・熟成期間を省いて、収穫後すぐに出荷されます。

そのため通常のじゃがいもと比べて、皮が薄く柔らかく、みずみずしい食感が楽しめます。

天草のきれいな海で獲れた鮮度のいい「かたくちいわし」をゆでて、乾燥させると「いりこ」ができます。いりこには、うま味成分のイノシン酸が豊富で、おいしい出汁が取れます。

一般的には、みそ汁などの汁ものの出汁に多く使われます。また、カルシウムやタンパク質が豊富に含まれています。

潮風にあたり豊かな自然のかで、のびのびと過ごし、愛情たっぷりに真心こめて育てられた、天草黒毛和牛は、柔らかい肉質、あっさりとした脂、ジューシーな甘さが特徴です。

天草は、海が近いので、ミネラルが豊富な飼料用稻などを食べて大きく育ちます。