

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. 11.

# ふるさと くまさんデー

11/19(水)  
あらお たまな あじ  
荒尾・玉名の味

ここが荒尾・玉名  
ちく 地区だよ。有明の  
りも有名だよ！



## 《 献 立 》

ぎゅうにゅう まる なんかん あ おやこ に  
牛 乳 ぶち丸ごはん 南関揚げの親子煮  
こんさい い だいこん  
根菜入りつくねバーグ 大根サラダ

毎月19日は食育の日です。今月は荒尾・玉名地区の味「南関あげ丼」を紹介します。  
荒尾・玉名地区は、熊本県の北に位置し、米やいちご、梨などが栽培されています。  
南関揚げは、日本一大きい油あげといわれています。水分がほとんどなくパリパリなのに、調理をするとふっくらします。南関あげの始まりは、1637年から38年にかけて起こった島原の乱にさかのぼります。乱の後、四国地方の人々が南関に移り住んできた時に、油あげの作り方が伝えられたといわれています。みそ汁はもちろん、海苔の代わりに甘辛く煮つけたあげを使った「あげ巻き寿司」や煮しめなど、たくさんの食べ方があります。

※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。

11/11(火)  
しんまい  
新米



11/14(金)  
みかん



11/18(火)  
たちうお  
太刀魚フライ



天草では、温暖な気候を利用して、一般的な地域よりも早く収穫される「早稲米」が作られます。天草で生産されるお米の約8割が「コシヒカリ」です。天草に適した品種を見つける試験栽培が行われ、「コシヒカリ」が選ばれました。ふっくら、もちりとした粘り気と強いうま味、甘味が特徴です。

天草では日あたりのよい潮風のあたる山の斜面などで、多くの種類のみかんが栽培されています。ふつうのみかんは、「温州みかん」といい、鹿児島県で偶然できた品種といわれています。甘味と酸味のバランスが良いみかんです。みかんには、ビタミンCが多く、風邪予防に効果があります。

天草地域は、豊かな漁場として知られ、太刀魚も重要な水産資源の一つです。太刀魚は、年間を通して獲れますが、夏から秋にかけてが最盛期とされています。天草の太刀魚は、身がしまって脂がのっていると評価されており、刺身や塩焼き、フライなど様々な料理で楽しまれています。