

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
2026. 2

ふるさとくまさんデー

2/19(木)
あそ あじ
阿蘇の味

《こんだて》

ぎゅうにゅう まる
牛乳 ぷちれごはん

だご汁 れんこんのはさみ揚げ あそ たかないた
阿蘇高菜炒め



阿蘇地域は、熊本県の東部、大分県・宮崎県との県境近くに位置しています。熊本県と大分県にまたがる、「阿蘇くじゅう国立公園」の多くを占め、年間を通して国内外から多くの観光客が訪れています。阿蘇地域のシンボルは、南北25km、東西18km、周囲128kmという、世界最大級の大きさを誇るカルデラを有する活火山の高岳、中岳、烏帽子岳、杵島岳、根子岳の阿蘇五岳を中心に、外輪山も含めて阿蘇山と呼ばれています。自然と人々の営みが評価され、ユネスコ世界ジオパークにも認定されています。「だご汁」は、小麦粉を水で練って、しばらく寝かせ、手で延ばしちぎった団子を入れた汁のことで、里芋やごぼうなど季節の野菜を入れ、みそやしょうゆ仕立てで食べます。

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。

2/5(木) はくさい



はくさいは、1月～2月が旬の野菜です。寒さで葉の中の水分が凍ってしまわないように糖分が増加し、甘みが増します。葉も締まって歯ごたえもよくなります。白菜は、生でも炒めても食べることができますが、とくに煮ると甘みが増して、体も温めてくれるので、寒い冬におすすめ野菜です。ビタミンC、カリウム、ビタミンK、食物繊維などが豊富に含まれています。

2/20(金) スナッフエンドウ



わかと がつじゅん がつじゅん み
若採り(2月下旬～3月上旬)のスナッフエンドウは、実が膨らみ始めたばかりの、まだ小ぶりなうちに収穫すると、スナッフエンドウ本来のサクサクした食感が楽しめます。栄養は、β-カロテン、ビタミンC、カルシウムなどがバランス良く含まれています。

2/26(木) 天草黒毛和牛



天草黒毛和牛は、豊かな自然のなかで、愛情たっぷりに真心込めて育てられた、天草のブランド和牛です。年間400頭ほどしか出回らない希少な黒毛和牛は、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。

2/27(金) 天草産豚肉



えいようほうふ みず あた そだ ふた
栄養豊富なえさやきれいな水を与えられて育った豚は、うま味がギュッと詰まっています。また、ビタミンB群や亜鉛、鉄、タンパク質などの栄養素が含まれます。特に糖質の代謝をサポートしてくれる栄養素の「ビタミンB1」が多く含まれています。