

4月

天草食育だより
2026.4



くまさんデー

ふるさとくまさんデーとは、熊本県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。

4月20日(月)

やまがちく
山鹿地区



八千代座

《こんだて》
ぎゅうにゅう まる
牛乳 ぶち丸ごはん
のっぺい汁 ちくわの磯辺あげ
たけのこのひこずり

毎月19日は食育の日です。今月は山鹿地域の味を紹介します。

山鹿には、酒蔵や温泉街、国の重要文化財である“八千代座”等美しい町並みがあります。

紹介する料理は、「たけのこのひこずり」です。「たけのこのひこずり」とは、たけのこを炒めて、みそや砂糖、みりんで味付けしたものです。「ひこずり」とは「こする、炒める」という意味で「ひっこする」という山鹿、鹿本の方言からきているそうです。旬のたけのこをぜひ味わってください。

※食育の日の放送原稿としてご活用ください。



今月の宝島デー

4月14日(火)

たけのこ

たけのこは春が旬の食材です。食物繊維が豊富で、ほかに、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がありますが、採れたてのものは香にしか味わうことができません。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月17日(金)

はる
春キャベツ

キャベツは、古代ギリシャ時代から食べられていた最古の野菜のひとつです。

キャベツには、「ビタミンU」が含まれていることが特徴で、キャベツから発見されたため、「キャベジン」とも言われています。ビタミンCが豊富で免疫機能を向上させ、健康をサポートしてくれます。

4月23日(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。体をつくるたんぱ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、ブリ大根などで美味しく食べられます。