



5月

ふるさとくまさんデー



～水俣・芦北地区～

今日の献立

太刀魚丼 牛乳

わかめのすまし汁

サラ玉とちくわの

サラダ

水俣・芦北地区は、熊本県の南部に位置しています。

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。

気候は穏やかで、冬でも暖かく、不知火海の潮風を受けたおいしい農産物や海産物がとれます



太刀魚



太刀魚丼は、ご飯のうえにキャベツをのせて、その上にたれのかかった太刀魚を置いてください。

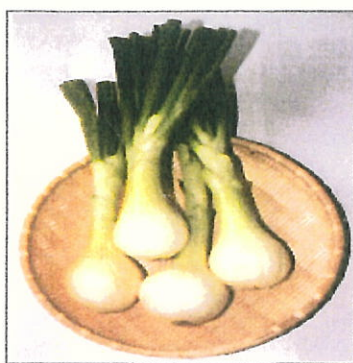
水俣・芦北地方は海に面しているため、漁業が盛んです。なかでも太刀魚が多くとれて有名です。

太刀魚は名前のとおり、銀色で刀のような形をしています。海の深いところにいて、尾びれ、腹びれ、うろこがないのが特徴です。たんぱくな味のため、すり身の原料としても使われます。

今日はから揚げにして甘辛いしょうゆダレで味付けしました。豊かな海の味を楽しんでください。



サラダ玉ねぎ



サラダ玉ねぎは春の短い間だけ出回る、水俣市の特産物です。

普通の玉ねぎよりも辛みが少なく甘味があり、白くてみずみずしいのが特徴です。

そのままサラダで食べられるところからこの名前がつけました。今日はサラダにサラ玉ドレッシングを使っています。