

熊本県のいろんな地域の料理をたべよう



ふるさとくまさんデー



6月

上益城地区

毎月 19 日は食育の日ですね！
熊本県のいろんな地域の料理が登場しますよ。お楽しみに☆

上益城地区は、嘉島町・益城町・御船町・甲佐町・山都町の5町からなり、熊本県の中央部東側にあります。豊かな自然が残る山間部と、熊本市のベッドタウンとして都市化が進む平坦部からなる、変化に富んだ地域です。

「6月19日のメニュー」

ゆかりごはん 牛乳 山菜サラダ
チンジャオロース いちょう葉汁



ピーマン

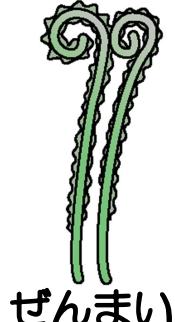
ピーマンは、熊本市、上益城、阿蘇など熊本県ではいろいろな地域で栽培されています。ピーマンが苦手な人もいますが、加熱すると特有の癖が抜けて食べやすくなります。ピーマンに含まれるビタミンCは火を通して壊れにくく、肉との相性がよいため、『チンジャオロース』は、ピーマンが苦手な人にもおすすめの料理です。



山菜

山都町では春になるとたくさんの山菜がとれます。せんまい、わらび、たらの芽、たけのこなどがあります。

山菜と豆を使った「文楽めし」は人が集まるときによく食べられる料理です。給食では、山菜の水煮を使ってサラダにしています。



いちょう葉汁

いちょう葉汁は、いちょうの葉を使うのではなく、人参や大根などの野菜をいちょう型に切り、大豆や枝豆を銀杏に見立てた汁ものです。

山都町犬飼には大いちょうがあります。昔、水不足で収穫の少ない米を補うため、栄養価が高くて保存しやすい「ぎんなん」を収穫するために植えたと伝えられ、ここのがんなんを食べると長生きするといわれています。

