

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

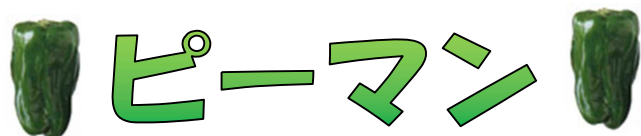
上益城地区

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☆

かみましき ちく かしままち ましきまち みらねまち こうさまち やまとちょう ちょう
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、
くまもとけん ちゅうおう ぶ ひがしがわ ゆた しぜん のこ さんかんぶ くまもとし
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
としか すす へいたんぶ へんか と ちいき
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

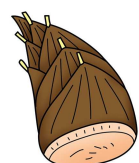


ピーマン

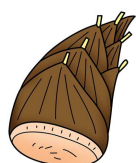
ピーマンは、くまもとし かみましき あそ くまもとけん ちいき さいばい
熊本市、上益城、阿蘇など熊本県ではいろいろな地域で栽培
されています。ピーマンが苦手な人もいますが、かねつ とくゆう くせ
加熱すると特有の癖が
ぬ 抜けて食べやすくなります。ピーマンにふく ひ とお
含まれるビタミンCは火を通して
こわ 壊れにくく、にく あいしょう
肉との相性がよいため、『チンジャオロース』は、ピーマンが苦手
ひと りょうり
な人にもおすすめの料理です。



かみましき ちく
ここが上益城地区だよ！
のうぎょう しょうぎょう へいたんぶ
農業や商業がさかんな平坦部と、
きゅうしゅうさんち ふかいやまやま かこ れきし
九州山地の深い山々に囲まれた歴史
ぶんか さんかんぶ
文化のある山間部からなります。

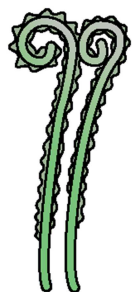


山菜



やまとちょう はる さんさい
山都町では春になるとたくさんの山菜がと
れます。ぜんまい、わらび、たらめの芽、たけの
こなどがあります。

さんさい まめ つか ぶんらく
山菜と豆を使った「文楽めし」は
ひと あつ た
人が集まるときによく食べられる
りょうり きゅうしょく さんさい みす に
料理です。給食では、山菜の水煮
つか
を使ってサラダにしています。



ぜんまい



いちょう葉汁



はしる は つか
いちょう葉汁は、いちょうの葉を使うのでは
なく、にんじん だいこん やさい
人参や大根などの野菜をいちょう型に切
り、だいず えだまめ ぎんなん み た しる
り、大豆や枝豆を銀杏に見立てた汁ものです。

やまとちょういぬかい おお むかし
山都町犬飼には大いちょうがあります。昔、
みずぶそく しゅうかく すく こめ おぎな えいようか
水不足で収穫の少ない米を補うため、栄養価
がたか ほ ぞん しゅうかく
高く保蔵しやすい「ぎんなん」を収穫する
ために植えたと伝えられ、ここのぎんなんを食
べるとなが い
長生きするといわれています。

