



10月19日(月)

人吉球磨地区

《こんだて》

くり ぎゅうにゅう
栗ごはん 牛乳

たけのこのきんぴら つぼん汁



【青井阿蘇神社】

毎月19日は食育の日です。今月は人吉球磨地域の味を紹介します。

人吉球磨は盆地という特性上、寒暖差が激しく、平成18年から19年連続「水質が最も良好な河川」に選ばれている「川辺川」を有し、様々な農産物や川魚・畜産に恵まれています。

つぼん汁は、鶏肉、かまぼこのほか、里芋、ごぼう、人参、大根など根菜の野菜を小さめに切り、いりこ出汁で煮て醤油味で仕上げた具だくさんの汁物です。もともとは秋祭りに供される会席膳の一つで、祝い事の時、具材は7種類か9種類など奇数でそろえるそうです。名前の由来は、会席膳で蓋付きの深い椀に汁を盛り付けていたことから、「壺の汁」と呼ばれ、それが変化して「つぼん汁」という名が付けました。



10月5日(月)

天草豚肉

豚肉は、たんぱく質とビタミンB群が豊富で、疲労回復のための食材としてもおすすめです。

三大栄養素の一つであるたんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚、髪の毛、血液など人の体を作るために欠かせない材料です。

ビタミンB群は、筋肉に乳酸がたまるのを防いでくれるため、疲れやすい人や活動量が多い人は、意識して食べると効果的です。

10月13日(火)

きくらげ

日本で使用されているきくらげの約99%は中国からの輸入品です。そのような中で、天草では無農薬で良質なきくらげが栽培されています。温度・湿度・空気の流れを管理し、研究を重ねて作られたものです。私たちの成長を助ける食物繊維やビタミンDなどが豊富に含まれています。

10月28日(水)

さつまいも

天草でさつまいもが育てられるようになったのは江戸時代のこと。食べる物がなく困った時代にやせた土地でも元気に育つさつまいもでお腹を満たし命をつないだそうです。

天草を代表するさつまいもを使った郷土料理として、がねあげやこっぱ餅などがあります。昔からさつまいもが天草の人々に親しまれてきたことが分かります。