

ふるさとくま 球磨さんだより 11月号

毎月19日の「ふるさとくまさんデー」には熊本県の特産物や郷土料理を紹介し
ます。



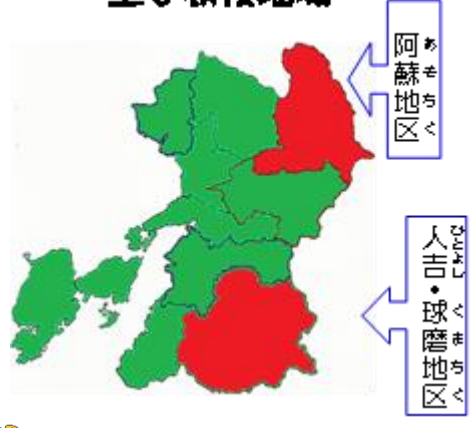
今月のピックアップ食材！かぶ

かぶは、多様な品種が存在した伝統野菜です。旬は、1月～2月です。主に、漬物やみそ汁、シチューの材料として利用されます。

熊本県では、人吉球磨をはじめ、阿蘇、菊池地区が主な産地です。大かぶ、小かぶなどが栽培されています。かぶは別名で「すすな」とも言われ、春の七草のひとつです。



主な収穫地域



～ まめ知識 ～
かぶに含まれている消化酵素のジアスターゼは、胃もたれや胸やけを解消する働きや整腸作用があります。ビタミンCも豊富で、かぜの予防や疲労の回復、肌荒れなどにも効果があります。
根の部分だけではなく、葉もおいしです。

☆11月が旬の食材（熊本県）・・・ネギ だいこん にんじんなど☆

おすすめレシピ 【かぶの浅漬け風サラダ】

- (分量 5人分)
- | | | |
|--------|------|----------------------------------|
| かぶ | 150g | ① かぶはいちょう切り、きゅうりは半月切りにし、軽く塩もみする。 |
| きゅうり | 100g | ② ハム・パプリカはせん切りにする。 |
| ハム | 25g | ③ サラダ昆布はさっと水洗いしておく。ごまは炒しておく。 |
| 赤パプリカ | 15g | ④ かぶときゅうりは水気を絞り、材料をすべて混ぜ合わせる。 |
| 黄パプリカ | 15g | ⑤ 調味料で和える。 |
| サラダ昆布 | 1g | |
| 薄口しょうゆ | 5g | |
| 酢 | 10g | |
| オリーブ油 | 5g | |
| 塩 | 1g | |
| いりごま | 5g | |

今月の一品



球磨たんてい

クイズ

Q 春の七草とよばれるのはどれでしょう？

- ① 菜の花 ② すずな ③ 白菜

よく見てね！
答えは上のどこかにあるよ。
探してみよう！