

ふるさと

くま 球磨さんだより 1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。

こんげつ 今月のピックアップ食材！ しし肉



わたし す ひとよし くま ちく やまやま
私たちが住んでいる人吉球磨地区は、山々に
かこ 囲まれており、あきからふゆにかけてしか
と 捕ることができます。今月の球磨さんデーでは、
ひとよし くま ちく ぶかし た
人吉球磨地区で昔から食べ
られてきたしし汁を紹介し
ます。



ちしき まめ知識

☆しし肉は、脂肪とカロリーの少ない赤身の肉です。
しし肉は体に必要な栄養素が豊富に含まれています。

☆しし肉はしし鍋として食べられています。しし肉を
うすぎ 薄切りにし、はな 花のように さら 皿の上に盛りつけると ぼたん 牡丹の
はな 花に見えるところから、ぼたんなべ 牡丹鍋とも呼ばれます。



りょうじゅう 猟銃のかまえ方

☆1月が旬の食材たち・・・ほうれん草・里芋・イカ・ばんぺいゆなど☆

おすすめレシピ

しし肉	12g
豆腐	20g
大根	15g
人参	8g
里芋	15g
こんにやく	10g
ごぼう	8g
ねぎ	4g
いりこ	2g
みそ	10g

- 【 しし汁 】 -1人分-
- ① しし肉は一口大に切る。
 - ② 豆腐・里芋・こんにやくは角切り、大根・人参はいちょう切りにする。ごぼうはささがきにする。ねぎは小口切りにする。
 - ③ いりこでだしをとり、肉や煮えにくい食材から入れて煮込む。
 - ④ みそで味をつけ、ねぎをちらす。

こんげつ 今月の一品



球磨たんてい



クイズ

Q しし肉は別名、何とよばれるでしょう。

- ① もみじ ② さくら ③ ぼたん

よく見てね!



こたえは上のどこかにあるよ。探してみよう!