

ふるさとくまさんデー



あまくさ あじ 天草の味



あまくさごきょう
天草五橋

まいつき にちぜんご
毎月19日前後は

「ふるさとくまさんデー」です。熊本
けんない ちいき あじ しょうかい
県内の地域の味を紹介しします。

きくちし
菊池市

あまくさ あじ
天草の味を
たの
楽しみ
ましょう！

あまくさ しほう うみ かこ しま
天草は四方を海に囲まれた島であるため、
わたし せいかつ きくち ちが
私たちが生活している菊池とは違った
しょくぶんか とく かいさんぶつ ほうふ こんげつ
食文化があり、特に海産物が豊富です。今月
はタコ、あおさ、きびなごを使った料理を作
ります。あまくさ あじ たの
天草の味を楽しんでください。

タコ



あまくさ ありあけまち まち ゆうめい
天草の有明町は「タコの町」として有名です。
ありあけまちしゅうへん うみ そ しょ か がつなか
有明町周辺の海沿いでは、初夏から9月半ば
にかけて、写真のような8本の足を広げた干し
しゃしん ほん あし ひろ ほ
ダコが見られます。タコをたっぷり入れたタコ
めし あまくさ きょうどりょうり きゅうしょく めし
飯は天草の郷土料理です。給食ではタコ飯の
ぐ つく た はん ま つく
具を作り、炊いたご飯に混ぜて作ります。

あまくさ なみ おだ い え ちけい りょう
天草では波の穏やかな入り江の地形を利用
して、あおさが栽培されています。海藻の仲間
さいばい かいそう なかま
で、生のあおさは青々とした色と磯の香りが
なま あおあお いろ いそ かお
特徴です。カルシウムや食物せんいが多く、
とくちょう しょくもつ おお
骨や歯を丈夫にしたり、お腹の中をスッキリ
ほね は しょうぶ なか なか
させる働きがあります。

あおさ



きびなご



あまくさ うしぶか りょう さか さんらんまえ えいよう
天草の牛深では、きびなご漁が盛んです。産卵前で栄養
たくわ しょか がつ み ひ し ふゆ
を蓄えた初夏(5～6月)や身が引き締まる冬(12～2
がつ しゅん ねんかん とお みすあ ちい
月)が旬ですが、年間を通して水揚げされます。小さな
さかな ほうちょう つか ゆび つか てびら
魚なので包丁は使わず、指を使って手開きにします。