

ふるさとくまさんデー



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 あし しょうかい
県内の地域の味を紹介しします。

やまが あじ
山鹿の味

やまが あじ たの
山鹿の味を楽しみ
ましょう！



あかごめ い
赤米入りませごはん

あかごめ いわ つか こだいまい ひと あかちやいろ
赤米はお祝いに使った古代米の一つで、ぬかが赤茶色なこと
あかごめ むかし かみ
から赤米とよばれています。昔、神さまにそなえたりしていた
いま せきはん しろ ごめ
ので、今の赤飯のもとになったといわれています。白い米より
ビタミン、ミネラル、タンパク質がたくさん入っています。
今日は、赤米と旬のたけのこを使ってませごはんをつくりま
す。

あかごめ
赤米



たけのこ



くまもとけん さんち なだか せいざんりょう ぜんこく
熊本県はたけのこの産地として名高く、生産量は全国
い なか やまがし かほくちいき
3位となっています。その中でも山鹿市は、鹿北地域を
ちゅうしん せいざん
中心に生産がさかんにおこなわれています。

さいか
菜果なます



やさい くだもの だいこん やさい さい
野菜と果物を大根おろしであえてつくります。野菜の「菜」
くだもの か さいか
と果物の「果」で「菜果なます」とよばれています。果物を食
べる量が少なかった地域で、生活改善グループの方々が「地
元でとれたおいしい野菜とみかん」を使って果物をとれる料
理を考えて紹介し、広まりました。お祭りなどの行事でよく作
られるようになったそうです。