

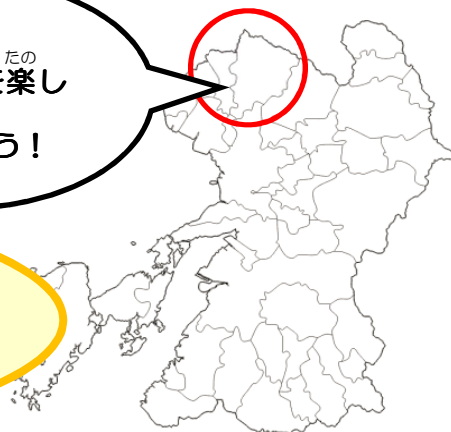
# 4月17日(水) ふるさとくまさんデー



毎月19日前後は  
「ふるさとくまさんデー」です。  
熊本県内の地域の味を紹介しま  
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  
**赤米入りたけのごはん**

赤米はお祝いに使った古代米の一つで、昔、神さまに  
そなえたりしていたので、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ぜごはんをつ  
くりました。

あかごめ  
**赤米**



**たけのこ**



さいか  
**菜果なます**



熊本県はたけのこの産地として名高く、生産量は  
全国3位となっています。その中でも山鹿市は、鹿北  
地域を中心に生産がさかんにおこなわれています。

野菜と果物をあえてつくります。野菜の「菜」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。