

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 あじ しょうかい
県内の地域の味を紹介しします。

かもと あじ
鹿本の味

やまが あじ たの
山鹿の味を楽しみ
ましょう！



あかこめ い
赤米入りませごはん

あかこめ 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
あかこめ 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 こめ
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。

あかこめ
赤米



たけのこ



くまもとけん さんち なたか せいさんりょう 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 かほくちいき ちゅうしん
3位となっています。その中でも鹿北地域を中心に
せいさん
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。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。