

# 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 なだか 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。