

4月：菊池地区

旬の食材

だいこん・にんじん・さつまいも・かぶ・じゃがいも・たまねぎ・ねぎ・
きゃべつ・はくさい・こまつな・チンゲンサイ・トマト・きゅうり・
ピーマン・なす・アスパラガス・水田ごぼう・いちご・しいたけ・米・
牛肉・豚肉・牛乳

<献立名>

ミルクパン 牛乳
五目うどん
アスパラサラダ



地産地消充足率 62%

(料理名 アスパラサラダ)

材料名	分量(1人分) g	作り方
きゅうり	25	① アスパラガスは根元から5cmくらいのところまで皮をピーラーで剥き、斜めにスライスする。きゅうりは輪切り、ハムは短冊切りにし加熱・冷却しておく。コーン缶は水気を切っておく。
アスパラガス	10	
ハム	5	② 調味料を全て混ぜ合わせ、①の材料とアーモンドを混ぜ合わせる。
コーン缶	7	
アーモンド	5	
三温糖	1.3	
穀物酢	1.8	
うすくちしょうゆ	1.7	
こしょう	0.01	
サラダ油	0.8	

アスパラガス

アスパラガスは、1つの親から何本もでてきます。そして上から25cmの長さまでのびたら根元から切ります。

2月～10月までが収穫時期で、一番出荷量の多い時期は3月です。

アスパラガスは、アミノ酸のひとつ、アスパラギン酸が多いのでこの名前がついたそうです。日光にあてて育てたものがアスパラガス、日光に当てずに育てたものがホワイトアスパラガス！

グリーンアスパラガスにはカロテンとビタミンCが多くふくまれています。



4月：阿蘇地区

旬の食材

ほうれんそう・さつまいも・だいこん・いちご・しいたけ・干しいたけ・きくらげ・米・牛肉・豚肉・鶏肉・牛乳

＜献立名＞

麦ごはん 牛乳
たけのこのうま煮
切干大根のごま穀物酢和え
ふりかけ



地産地消充足率 58%

（料理名 たけのこのうま煮）

材料名	分量（1人分）g	作り方
鶏肉	20	① 釜に油を入れ、鶏肉を炒め、酒をふる。
たけのこ	20	② こんにゃく、たけのこ、しいたけを加えさらに炒める。
にんじん	15	③ みりん、三温糖を加え、こいくちしょうゆの半量を加える。
じゃがいも	50	④ にんじん、じゃがいもを入れて、残りのこいくちしょうゆをいれ、味を調えたら厚揚げを入れてそのまま煮込む。
しいたけ	1	⑤ 最後にいんげんを加えて出来上がり。
こんにゃく	20	
いんげん	5	
厚揚げ	10	
三温糖	2	
酒	1	
みりん	1	
こいくちしょうゆ	6	

たけのこ

かつて「旬」は、時間を表す単位だったそうです。「一旬」は10日。たけのこは、芽を出して10日程が食べごろなので、旬に竹かんむりをつけて「筍（たけのこ）」となったそうです。たけのこは、成長がとても早く、雨が降った後はさらに早くなります。

1日に1m以上伸びることもあるそうです。



4月：八代地区

旬の食材

あさり・このしろ・トマト・ミニトマト・塩トマト・アスパラガス・
たけのこ・たまねぎ・キャベツ・スナップえんどう・しょうが・生
しいたけ・イチゴ・メロン・デコポン・茶葉

＜献立名＞

セルフバーガー
(チキンカツのカクテルソース)
牛乳
春キャベツのスープ
スナップえんどうのソティ



地産地消充足率 60%

(料理名 スナップえんどうのソティ)

材料名	分量(1人分) g	作り方
ベーコン	7	① ベーコンは5mm幅に切っておく。
スナップえんどう	15	② スナップえんどうはスジを取り洗う。
ぶなしめじ	10	③ ぶなしめじは石づきをとり、洗ってほぐし、にんじん、黄ピーマンはせん切りにする。
黄ピーマン	3	④ オリーブ油を釜に入れ、ベーコンを焦がさないように炒め、にんじん、しめじを入れ、火が通ったらピーマン、さっと下茹でしたスナップえんどうを加える。
にんじん	5	⑤ 火が通ったら調味し、味を整える。
コンソメ	0.3	
塩	0.1	
こしょう	0.02	
オリーブ油	0.2	

スナップえんどう

えんどう豆は、エチオピアから中央アジアが原産地です。さやが柔らかく、未熟な豆を食べるのがスナップえんどうです。さやは肉厚で、実は甘みがあります。ハウス栽培も盛んですが、寒さにも強く簡単な防寒で冬を越します。



4月：人吉・球磨地区

旬の食材

しいたけ・乾きくらげ・たけのこ・干たけのこ・米・ズッキーニ・
トマト・ほうれんそう・メロン・ねぎ・しょうが・いちご・牛乳・
牛肉・豚肉・卵・鮎・ヤマメ

<献立名>

麦ごはん 牛乳
さわらの西京焼き
わかたけ汁
しら和え



地産地消充足率 53%

(料理名 白和え)

材料名	分量(1人分) g	作り方
木綿豆腐	35	① 豆腐は一口大に切り加熱し、温度を上げておく。冷却機にかけ、使い捨て手袋を使用しほぐしておく。
麦みそ	3	
マヨネーズ	2	
A 三温糖	0.8	
うすくちしょうゆ	0.8	② 短冊切りにしたこんにゃくや野菜をボイルし、冷却機にかける。
ねりごま	1	③ ごまは煎って、すりごまにする。
いりごま	0.5	④ ①にあらかじめ調味料Aを混ぜ合わせておく。
こんにゃく	15	混ぜたところで②と③を加え、さらに混ぜ合わせる。
はくさい	20	
にんじん	5	※ かわばくしょうの代わりにせりを使ってもよい。
ほうれんそう	15	
かわばくしょう	2	

かわばくしょう

かわばくしょうは、この地域の呼び名で、ハナウドのことです。3月半ばから4月ごろに出回り、春の訪れを感じさせてくれる山菜です。

昔は家々の庭先などにあり、気軽に食べることができました。

ごまあえ、天ぷら、白和えなどにして食べます。



4月：天草地区

旬の食材

鯛・あじ・あさり・じゃがいも・サラダ玉ねぎ・玉ねぎ・スナッブ
えんどう・たけのこ・キャベツ・ミニトマト・さやいんげん・生し
いたけ・いちご・不知火・河内晩柑

<献立名>

麦ごはん
牛乳
かしわ汁
太刀魚フライ
サラ玉あえ

地産地消充足率 85%



4月

(料理名) サラ玉あえ

材料名	分量(1人分) g	作り方
レタス	10	① きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りにし加熱殺菌し、冷却する。
サラダたまねぎ	20	② レタス・サラダたまねぎは次亜処理し、レタスは1.5 cm幅、サラダたまねぎは薄くスライスする。
きゅうり	25	③ 材料をサラたまドレッシングで和える。
にんじん	3	※次亜処理後のレタス、サラダ玉ねぎを切る時は、生食用器具を使用し、食材には素手では触れない。
サラたまドレッシング	4.5	

サラ玉

サラダ玉ねぎは、みずみずしく辛みが少ないのが特長で水にさらさずそのまま生でサラダとしておいしく食べられるたまねぎです。また、生食にこだわることなく、煮物や炒め物など熱を加えると甘みが増し一層おいしく食べられます。

生産者は、消費者の安全を考え、低農薬で除草剤を使わない栽培にこだわっています。



5月：菊池地区

旬の食材

だいこん・にんじん・さつまいも・かぶ・じゃがいも・たまねぎ・ねぎ・かぼちゃ・きゃべつ・はくさい・こまつな・チンゲンサイ・トマト・きゅうり・ピーマン・なす・アスパラガス・水田ごぼう・にんにく・いちご・しいたけ・米・牛肉・豚肉・牛乳

＜献立名＞

麦ごはん 牛乳
水田ごぼうのきんぴら
わかめのみそ汁
納豆



地産地消充足率 50%

（料理名 水田ごぼうのきんぴら）

材料名	分量（1人分）g	作り方
牛肉	10	① ごぼうは笹がき、にんじん・茎わかめはせん切り、てんぷらは短冊切りにしておく。つきこんにゃくは茹でておく。
酒	1	
豆板醤	0.04	
油	0.8	
ごぼう	20	② 釜に油を入れ、小間切れの牛肉を炒める。色が変わってきたら酒をふり豆板醤を加えて肉に火を通す。
にんじん	7	
こんにゃく	15	③ ②にごぼう、にんじん、こんにゃくを加えてしっかり炒める。野菜が柔らかくなってきたら、てんぷら・茎わかめを加え、全体に混ざったら調味料を加えて味をしみ込ませる。
茎わかめ	4	
てんぷら	8	
ごま	2	
三温糖	1.2	④ 汁気を飛ばしながら加熱し、仕上げにいりごまとごま油を入れる。
みりん	1.8	
こいくちしょうゆ	5	
ごま油	0.5	

水田ごぼう

一般的なごぼうの旬は11月～2月ですが、菊池水田ごぼうはお米の収穫が終わった田んぼを畑にして栽培するため、3月～6月に収穫されます。「水田ごぼう」という名前もここからきています。くまもとふるさと特産野菜15品目の一つにも選ばれている食材です。独特の風味と香り、繊維質の柔らかさは他にない逸品です。

あくが少なく柔らかく、おいしい「水田ごぼう」が店頭に並ぶのは4月～5月の短い期間です。



5月：阿蘇地区

旬の食材

ひごむらさき・きゃべつ・ほうれんそう・さつまいも・アスパラガス・
だいこん・ごぼう・いちご・メロン・しいたけ・干しいたけ・きくらげ・
米・牛肉・豚肉・鶏肉・牛乳

＜献立名＞

ミルクパン 牛乳
春キャベツのペペロンチーノ
れんこんサラダ
メロン



地産地消充足率 47%

(料理名 春キャベツのペペロンチーノ)

材料名	分量(1人分) g	作り方
スパゲティ麺	40	① 釜にオリーブ油を入れ、にんにく・ とうがらしを炒め香りをだす。
ベーコン	15	② ベーコン・白ワインを加えて炒める。
たまねぎ	40	③ エリンギ、玉ねぎを加えて、しんな りしたら調味料を入れて味を調え る。
キャベツ	40	④ ③にキャベツを加え、ゆがいたスパ ゲティ麺を合わせたら出来上がり。
エリンギ	10	
にんじん	10	
にんにく	1	
オリーブ油	2	
とうがらし	0.01	
チキンガラスープ	2	
うすくちしょうゆ	4	
しお・こしょう	0.2/0.01	
白ワイン	0.04	

メロン

熊本県は、メロンの名産地として知られています。昭和30年代から本格的なメロン栽培が始まり、近年では露地メロン（ハウスメロン）の出荷数全国3位内にも入るほどです。

現在、南阿蘇根子岳ファームで栽培するメロンは、肥後グリーンメロンを中心にホームランメロン、アールスメロン（マスクメロン）、グラデーション、グリーンサンダーの約5品種です。

ホームランメロンは、果皮は乳白色でネットはなくツルツルとしています。果肉も白く、メルディング質で舌触りやわらか。上品な甘さがあるのが特徴です。



5月：八代地区

旬の食材

あさり・このしろ・じゃがいも・トマト・ミニトマト・キャベツ・
しょうが・アスパラガス・たまねぎ・生しいたけ・イチゴ・メロン・
デコポン・茶葉

<献立名>

食パン ジャム
牛乳
トマトスパゲティ
コーンサラダ



地産地消充足率 65%

(料理名 トマトスパゲティ)		作り方
材料名	分量(1人分) g	
スパゲティ麺	30	① ベーコン、たまねぎ、にんじんはスライス、トマトは角切りしておく。 ② オリーブ油を入れみじん切りしたにんにくを焦がさないよう炒め、香りをだす。 ③ ②にベーコンとたまねぎを入れ炒め、にんじん、しめじ、トマトを加え、赤ワインをふり、ピューレ、ケチャップ、ソース、コンソメを合わせ、ソースを作る。 ④ 別の釜で麺を湯がき、③と合わせる。
ベーコン	10	
たまねぎ	40	
にんじん	10	
ぶなしめじ	10	
トマト	15	
にんにく	0.2	
パセリ	0.3	
粉チーズ	1.5	
赤ワイン	1	
県産トマトピューレ	7	
県産トマトケチャップ	8	
ウスターソース	1.5	
コンソメ	0.5	
塩	0.3	
こしょう	0.03	
オリーブ油	0.3	

はちべいトマト

八代平野で栽培され、冬から春にかけて出荷されているハウストマトで、日本一の生産量です。はちべいとは八代平野の「八」と「平」から「はちべい」と名付けられました。

特に、八代の干拓地特有の塩分とミネラルを含んだ土壌で栽培されるトマトは塩トマトとされ、糖度が高く美味しく、高級食材となっています。



5月：人吉・球磨地区

旬の食材

しいたけ・乾きくらげ・生きくらげ・たけのこ・干たけのこ・米・ズッキーニ・トマト・たまねぎ・きゅうり・甘長とうがらし・オクラ・ねぎ・にんにく・しょうが・いちご・もも・牛乳・牛肉・豚肉・卵・鮎・ヤマメ

<献立名>

麦ごはん 牛乳
スタミナマーボー
切り干し大根のサラダ
メロン

地産地消充足率 68%



5月

(料理名 スタミナマーボー)

材料名		分量(1人分) g		作り方
ぶたひき肉	20	カレー粉	0.2	① 調味料Aは混ぜ合わせておく。 ② ごま油を熱し、豆板醤を加え、香りを出す。さらに、ねぎ(白)、にんにく、しょうがを炒める。 ③ 豚肉を炒め、カレー粉をふり入れる。みじん切りにした玉ねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこを加え、さらに炒める。 ④ ①の調味料を加え、豆腐も加える。 ⑤ でんぷんでとろみをつけ、最後にねぎ(青)とニラを加える。
木綿豆腐	72	しょうが	0.3	
たまねぎ	30	にんにく	0.3	
にんじん	8	豆板醤	0.08	
乾しいたけ	0.8	ごま油	0.8	
たけのこ水煮	20	でんぷん	1.5	
にら	7			
ねぎ	5			
A	こいくちしょうゆ	3		
	赤みそ	5.5		
	三温糖	0.3		
	みりん	1		
	酒	1		

スタミナ(にんにく)

JAくま管内で「にんにく」の植え付け作業が進んでいます。新たな露地栽培作物として、にんにくに注目し、2007年から栽培が始まりました。現在、錦町、相良村、五木村を中心とした生産者が、「清流球磨川にんにく」のブランド名で出荷しています。出荷は、5月ににんにくの芽から始まり、生にんにく、乾燥にんにくと10月まで続きます。にんにくに含まれる「スコルジン」という成分は体内の栄養素を燃やしてエネルギーに変えたり、ビタミンB1(疲労防止効果)の働きを高める効果があり、冷え性にも効果的です。



5月：天草地区

旬の食材

あさり・ちりめんじゃこ・きびなご・あじ・いさき・じゃがいも・きゅうり・さやいんげん・玉ねぎ・スナップえんどう・アスパラガス・ミニトマト・にがうり・デコポン・河内晩柑・びわ

<献立名>

びりんめし

牛乳

白玉汁

れんこんのあえもの

ばんかんゼリー

地産地消充足率 56%



(料理名 ばんかんゼリー)

材料名	分量(1人分) g	作り方
ばんかん果汁	40	① ボウルにアガーと砂糖を入れてよく混ぜておく。
アガー	1.8	② 鍋に水を入れ、①を少しずつダマにならないように混ぜながらよく溶かす。
上白糖	8	③ ②を火にかけ、沸騰したら火を弱め加熱し、更に煮溶かす。
水	25	④ 火を止め③にばんかん果汁を加え、よくかき混ぜたらカップに注ぐ。
プリンカップ	1	

晩柑

晩柑は熊本市の河内町で偶然発見されたことから「河内晩柑」として全国的に広まりました。みかんと言えば冬の果物というイメージがありますが、晩柑は、冬を越し4月から8月に旬を迎えます。天草では特に晩柑の栽培が盛んで、天草で生産されたものを「あまくさ晩柑」といいます。



6月：菊池地区

旬の食材

にんじん・さつまいも・かぶ・じゃがいも・かぼちゃ・こまつな・チンゲンサイ・トマト・きゅうり・アスパラガス・水田ごぼう・にんにく・モロヘイヤ・しいたけ・米・牛肉・豚肉・牛乳

<献立名>

麦ごはん 牛乳
モロヘイヤのスープ
イワシの甘露煮
するめとおからのサラダ



地産地消充足率 56%

(料理名 モロヘイヤのスープ)

材料名	分量(1人分) g	作り方
たこ入りボール	25	① にんじん、きくらげはせん切り、ねぎは小口切り、モロヘイヤは、水でよく洗い1cm幅ぐらいに切っておく。しょうがはみじん切りにしておく。
酒	0.5	
モロヘイヤ	8	
にんじん	10	② 釜に水を張り、にんじん、きくらげ、しょうがを入れて煮る。野菜が煮えたらたこボールと酒を入れ煮る。タコボールに完全に火が通ったら、調味料を加え、もやし、モロヘイヤ、ねぎを順次入れて煮る。
もやし	20	
きくらげ	0.8	
ねぎ	3	③ 最後にごま油を回し入れて仕上げる。
しょうが	0.3	
うすくちしょうゆ	4.5	
チキンブイヨン	2.5	
こしょう	0.02	
水	90	
ごま油	0.5	

モロヘイヤ

モロヘイヤは加熱した葉を刻むと粘りが出るのが特徴です。カルシウム、ビタミンA、鉄分などを多く含み栄養価がとても高い野菜です。

基本的に柔らかい葉を食用にし、おひたしにしたり、葉を刻んで納豆と混ぜたりと簡単な調理で食べられます。

アラビア語で「王家のもの」という意味を持ちますが、それは古代エジプトの王様が病気になった際、モロヘイヤのスープを飲むと回復したことが由来だそうです。

旬は6～9月の暑い時期です。今は、収穫したモロヘイヤを冷凍したり粉末にして保存し、1年を通していろいろな料理に使用することができます。



6月：阿蘇地区

旬の食材

トマト・ひごむらさき・きゅうり・ピーマン・きゃべつ・ほうれんそう・さつまいも・アスパラガス・だいこん・パプリカ・いんげん・米・いちご・しいたけ・干しいたけ・きくらげ・牛肉・豚肉・鶏肉・牛乳

<献立名>

麦ごはん 牛乳
だいこんのみそ汁
魚のさざれ焼き
ゆかり和え



地産地消充足率 64%

(料理名 魚のさざれ焼き)

材料名	分量(1人分) g	作り方
ホキ切り身	50	① ホキは、塩、こしょう、酒をふっておく。
酒	1	② カップにホキを並べマヨネーズをのせる。
塩	0.2	③ パン粉と青のりを混ぜたものを②の上にかける。
こしょう	0.03	④ コンビ 200℃、スチーム10%で20分焼く。
マヨネーズ	8	
パン粉	5	
青のり	0.1	

キャベツ

波野・長陽地区は、冷涼な気候を生かした高原キャベツの特産地です。

葉茎が軟らかく、味がよく、炒めても煮込んでも生食でもOKです。

平地より5～6℃低く、そのため生育適温が15～25℃というキャベツの生育に適しており、中山間地ならではの大きな寒暖差がキャベツをさらに甘くしています。

加えて清涼な阿蘇の水と肥沃な土、澄んだ大気、豊富な陽光、それら阿蘇の自然の恵みがおいしいキャベツを育てています。



6月：八代地区

旬の食材

あじ・いさき・たこ・じゃがいも・トマト・オクラ・キャベツ・たまねぎ・アスパラガス・しょうが・デコポン・メロン・茶葉

<献立名>

麦ごはん
牛乳
すまし汁
たこのカレー揚げ
じゃがいものきんぴら



地産地消充足率 57%

(料理名 じゃがいものきんぴら)

材料名	分量(1人分) g	作り方
じゃがいも	30	① じゃがいもは7mm角のせん切りにし、下ゆでしておく。 ② にんじんはせん切り、ちくわは中一本通してスライス、しいたけも水戻ししてスライスしておく。 ③ 釜に油を入れ、にんじん、しいたけ、ちくわを炒め、①のじゃがいもを加えた後味付けする。
にんじん	5	
ちくわ	5	
乾しいたけ	0.5	
いりごま	0.5	
すりごま	0.5	
三温糖	0.8	
みりん	0.8	
こいくちしょうゆ	2	
とうがらし	0.01	
油	0.3	
水	4	

じゃがいも

八代市鏡町北新地で、「愛ポテト」というブランド名のじゃがいもが栽培されています。

「愛ポテト」は、10年ほど前から出荷されるようになり、い草の転作作物として生産されています。このじゃがいもは、煮くずれしにくいメイクイン種で、きんぴらなど煮くずれしない料理に適しています。栽培のピークは6月上旬ごろまでで、関東や関西方面を中心に出荷されます。



6月：人吉・球磨地区

旬の食材

しいたけ・乾きくらげ・生きくらげ・たけのこ・干たけのこ・米・ズッキーニ・トマト・たまねぎ・きゅうり・甘長とうがらし・オクラ・ねぎ・なす・にんにく・しょうが・メロン・もも・牛乳・牛肉・豚肉・卵・鮎・ヤマメ

＜献立名＞

麦ごはん 牛乳
ヤマメの唐揚げ
チンゲンサイのスープ
五色和え



地産地消充足率 76%

（料理名 ヤマメの唐揚げ）

材料名	分量（1人分）g	作り方
やまめ（15cm程度）	30	① ヤマメに下味用の塩をまぶしておく。
塩（下味用）	0.4	② 油を180度に熱し、直前に小麦粉をつけ、油で揚げる。（10分程度）
小麦粉	4	③ 揚げたものに抹茶塩をかける。
サラダ油	4	※ヤマメは、はらわたをとり、きれいに洗浄されているものを使う。
＜抹茶塩＞		※骨まで丸ごと食べるためには、10分程度の揚げ時間が必要となる。
塩	0.2	
抹茶	0.05	

あゆ

人吉といえば、川魚料理は外せません。その代表格が人吉名物の鮎料理です。人吉は鮎釣りファンに広く知られる鮎釣りの名所。そのため、古くから天然の鮎を使った料理が歓待に用いられてきました。現在でも料理自慢の温泉旅館では、必ずと言っていいほど鮎料理が登場します。急流・球磨川の藻を食べて成長した鮎は、臭みがなく身が引き締まっています。中でも6月下旬から7月にかけてとれる“若鮎”は皮や骨まで柔らかく、独特の風味が楽しめます。



6月：天草地区

旬の食材

きびなご・あじ・いさき・たこ・じゃがいも・アスパラガス・きゅうり・
さやいんげん・生しいたけ・乾きくらげ・河内晩柑・びわ・もも

<献立名>

麦ごはん
牛乳
五目煮
たこの酢の物
手作りふりかけ



地産地消充足率 63%

(料理名 たこの穀物酢の物)

材料名	分量 (1 人分) g	作り方
県産冷凍たこ	12	① きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りし加熱・冷却する。 ② たこ・春雨・わかめは加熱・冷却する。 ③ ①と②の材料を調味料で和え、ごまをふる。
きゅうり	30	
にんじん	4	
緑豆春雨	4	
カットわかめ	0.3	
穀物酢	2	
上白糖	1.1	
うすくちしょうゆ	1.3	
いりごま	0.8	
食塩	0.05	

たこ

天草のたこは、身がしまり味も良くなる初夏が旬です。歯ごたえ・味・色の濃さが抜群で、地だこを使ったたこ飯や穀物酢の物・たこステーキ等は地域の味として親しまれています。有明町のたこ街道に広がる8本足のユーモラスな姿の干しだこは、天草の夏の風物詩となっています。



7月：菊池地区

旬の食材

にんじん・かぶ・じゃがいも・こまつな・チンゲンサイ・きゅうり・
アスパラガス・水田ごぼう・にんにく・かぼちゃ・オクラ・ゴーヤ・
モロヘイヤ・しいたけ・米・牛肉・豚肉・牛乳

<献立名>

麦ごはん 牛乳
茎わかめのたまごスープ
肉だんごと夏野菜の甘酢あん



地産地消充足率 42%

(料理名 肉だんごと夏野菜の甘穀物酢あん)

材料名	分量(1人分) g	作り方
ミートボール	30	① ミートボールと一口大に切ったじゃがいもは素揚げしておく。
じゃがいも	20	② にんにくはみじん切り、たまねぎは一口大、なすはいちょう切りにして水にさらしておく。野菜ミックスとえだまめは、加熱しておく。
サラダ油	4	③ 釜に油を入れ、にんにくを香りが出るまで炒め、玉ねぎを加え透明になるまで炒める。次になすを加えて炒め、調味料を加え煮る。
野菜ミックス	20	④ ③に野菜ミックスとえだまめを加え、水溶きでんぷんでとろみをつける。
えだまめ(むきみ)	6	⑤ ④に①のミートボールとじゃがいも、カシューナッツを加えて仕上げる。
たまねぎ	20	
なす	6	
にんにく	0.5	
油	1	
三温糖	4	
穀物酢	4	
こいくちしょうゆ	3	
ソース	0.8	
でんぷん	0.4	
カシューナッツ	5	
水	10	

マンゴー

マンゴーというと宮崎の「太陽のタマゴ」が有名で、暖かいところの産物と思われませんが、合志市でもハウスを利用してマンゴーが作られています。

合志市で栽培されているマンゴーは、アップルマンゴーという品種で、アーウィン種のマンゴーです。赤く熟すほどに芳醇でコクのある甘みが際立ちます。繊維もほとんどなく、果汁も多くジューシーなのが特徴です。

写真のようにマンゴー自体をネットに包んで吊し、自ら最も美味しい時を待ち、ネットの中に落ちてきたら収穫になります。収穫時期は夏です！



7月：阿蘇地区

旬の食材

トマト・ひごむらさき・きゅうり・ピーマン・きゃべつ・ほうれんそう・アスパラガス・だいこん・パプリカ・さやいんげん・米・いちご・しいたけ・干しいたけ・きくらげ・牛肉・豚肉・鶏肉・牛乳

<献立名>

ミルクパン 牛乳
トマトスパゲティ
アーモンドサラダ
ゴーヤチップス



地産地消充足率 60%

(料理名 ゴーヤチップス)

材料名	分量 (1 人分) g	作り方
ゴーヤ	20	① ゴーヤは3mm程度のうす切りにする。
小麦粉	2	② 小麦粉とでんぷん半々にまぜたものを①にまぶして揚げる。
でんぷん	2	③ カリッとなるまで時間をかけて揚げ最後に塩とあえたら出来上がり。
塩	0.1	

ゴーヤ

ゴーヤ（にがうり）は和名「ツルレイシ」といいます。果肉が苦いことから、この名前がつけました。

日本各地に地方名があり、沖縄では「ゴーヤ」または「ゴーヤー」、熊本県をはじめとする九州では「ニガゴリ」、長崎県の諫早地方や鹿児島県一部では「ニガゴイ」と呼ばれています。

独特な苦みがあるので、好き嫌いが分かれる野菜です。主に未成熟な果皮を食用とし、ビタミンCなどの水溶性のビタミンを多く含んでいます。にがうりは夏バテを予防する食品として、沖縄や南九州でたくさん食べられてきました。（和え物、炒め物、天ぷら、チップス、お茶など）。最近の健康ブームから、全国で食べられるようになり、生産地も広がってます。



7月：八代地区

旬の食材

あじ・いさき・たこ・はも・オクラ・れんこん・い草・なし・しょうが・アスパラガス・じゃがいも

＜献立名＞

麦ごはん
牛乳
すまし汁
とりのレモン風味
い草そうめんサラダ

地産地消充足率 57%



（料理名 い草そうめんサラダ）

材料名	分量（1人分）g	作り方
きゅうり	20	① きゅうりは3mmにスライスし、加熱殺菌し、冷却する。
トマト	15	② トマトはくし切り、レタスは8mmにスライスしておく。
レタス	10	③ い草そうめんはボイルし水洗いし、麺をしめておく。
い草そうめん	5	④ 調味料を合わせ、①・②・③とあえる。
野菜いっぱいドレッシング	5	
三温糖	0.3	
サラダ油	0.2	
穀物酢	0.5	
うすくちしょうゆ	0.5	

い草そうめん

い草は今から約500年前、八代城主がその栽培を奨励したのが始まりと伝えられています。八代平野は干拓によって広げられた地域で、い草の生産地として日本一を誇っていますが、現在は生産量も大幅に減少しています。

い草といえば畳表が主製品ですが、食品にも利用されておりい草そうめんも特産品として販売されています。ビタミン、ミネラル、食物繊維等を多く含み、健康食品としても注目されています。



7月：人吉・球磨地区

旬の食材

しいたけ・乾きくらげ・生きくらげ・たけのこ・干たけのこ・米・きゅうり・甘長とうがらし・オクラ・かぼちゃ・なす・ねぎ・にんにく・しょうが・なし・もも・牛乳・牛肉・豚肉・卵・鮎・ヤマメ

＜献立名＞

麦ごはん 牛乳
夏野菜のカレー
うの花サラダ
ヨーグルト



地産地消充足率 62%

7月

（料理名 うの花サラダ）

材料名	分量（1人分）g	作り方
おから	12	① おから、きくらげ、にんじん（せん切り）を炒め、下味用の調味料Aで味をつけ炊いておく。冷却機にかけて冷ます。
うすくちしょうゆ	1	
穀物酢	1	
三温糖	0.3	
ハム	5	② れんこん（いちょう切り）、きゅうり（輪切り）、玉ねぎ（粗みじん切り）、コーンなどの野菜をボイルし、冷却機にかける。
れんこん	8	
きくらげ（乾）	0.3	③ ハム（短冊切り）は加熱し、冷却しておく。
にんじん	3	
きゅうり	20	④ ①～③の全ての材料と、マヨネーズ、こしょうを混ぜ合わせる。
たまねぎ	3	
コーン缶	3	
マヨネーズ	6	
こしょう	0.01	

うの花 or おから

「うの花」or「おから」は、豆腐を作る工程でできる副産物で、大豆の汁を搾り残った絞りがすが「うの花」or「おから」です。豆乳は、豆腐に変身していきますが、「うの花」or「おから」はそのまま捨てられるか、お店でおからとして売られます。

食物繊維が豊富で栄養価が高く、カロリーが低いのが特徴です。「うの花」と「おから」は、どちらも同じもので、「おから」は「しぼりかす」という意味があります。「うの花」は、特に関東地方などと呼ばれるもので、初夏に咲くウツギの花を卵の花とよび、その卵の花が小さくまっ白で、白いおからの姿がそれに似ていることから、卵の花と呼ぶようになったと言われます。



7月：天草地区

旬の食材

きびなご・あじ・いさき・たこ・はも・シイラ・きゅうり・オクラ・ピーマン・アスパラガス・かぼちゃ・生しいたけ・河内晩柑・もも・いちじく

<献立名>

たこ飯
牛乳
夏のっぺい汁
漁師焼き
レタス



地産地消充足率 68%

(料理名

夏のっぺい汁)

材料名

分量(1人分) g

木綿豆腐	30
油揚げ	3
にんじん	10
とうがん	30
西洋かぼちゃ	20
板こんにゃく	15
オクラ	8
ちくわ	9
乾しいたけ	0.5
みりん	1
うすくちしょうゆ	4
かつお節	1
でんぷん	1.5
水	110

作り方

- ① しいたけは戻し、スライスする。
- ② にんじん・とうがん・かぼちゃ・豆腐は角切りにする。
- ③ こんにゃくはあく抜き、油揚げは油抜きし、角切りにする。
- ④ オクラは下ゆでし輪切り、ちくわは半月切りにする。
- ⑤ かつおだしをとった鍋に材料を入れ、煮込む。
- ⑥ 調味料を加え、最後に水溶きでんぷんでとろみを付ける。
- ⑦ オクラを加えて仕上げる。

オクラ

天草はオクラの出荷量が県内一です。暑さや風、天候の変化に強いオクラは、天草の気候に適した作物です。特に倉岳町は潮風と上天草最高峰の倉岳（標高680m）の豊かな湧水がオクラ作りにぴったりです。豚糞と樹木の皮を混ぜた“バーク堆肥”を使用し栽培することで、よりおいしく安全なオクラが私たちの食卓へ届きます。

