

## 9月：菊池地区

### 旬の食材

さつまいも・かぶ・ほうれんそう・こまつな・チンゲンサイ・きゅうり・アスパラガス・にんにく・オクラ・モロヘイヤ・ゴーヤ・なす・しいたけ・米・牛肉・豚肉・牛乳

### <献立名>

かぼちゃパン 牛乳  
なすとベーコンのスパゲティ  
かいそうサラダ



地産地消充足率 35%

### (料理名 なすとベーコンのスパゲティ)

材料名	分量(1人分) g	作り方
スパゲティ麺	42	① にんにくはみじん切り、ベーコンは短冊切り、たまねぎはスライス、にんじんはせん切り、なすはいちょうまたは半月切り、マッシュルーム(水煮缶)は水洗いしておく。ソースができる頃に合わせてスパゲティ麺を茹で始める。 ② 釜に油を入れ、にんにくを入れ香りが出てくるまで加熱し、たまねぎを加え透明になるまで炒める。次にベーコン、にんじん、マッシュルームの順に加え炒める。炒まったら赤ワイン、水煮トマト、チーズを加え煮込む。チーズが溶けたら、その他の調味料を加え、少し煮詰める。 ③ スパゲティ麺を加える前になすを加え、再沸騰したらスパゲティ麺を加え、よくまぜあわせる。
ベーコン	10	
たまねぎ	32	
にんじん	10	
なす	18	
マッシュルーム	8	
チーズ	3	
トマトピューレ	8	
トマト水煮	20	
ケチャップ	13	
ソース	3	
にんにく	0.8	
三温糖	0.3	
赤ワイン	2	
油	0.8	
塩	0.5	
こしょう	0.02	

### なす

なすは淡泊な味でクセがなく、サラダ油との相性がよい野菜です。味もしみこみやすく、加熱すると食感がなめらかになり、天ぷらやおひたしなど日本料理によく合う食材といえるでしょう。

栄養満点のなすは夏から秋が旬の野菜です。なすの紫色は、ナスニンというポリフェノールのひとつで、日に当たるほどあせるものですが、なすの色はむしろ濃くなっていきます。なすには体を冷やす働きがあります。実がよくなることから、「成す」・「為す」といい、「ナス」になったといわれています。



## 9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・さつまいも・じゃがいも・さといも・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>

パン 牛乳  
ウインナーのスープ  
夏野菜のチーズ焼き  
手作りぶどうゼリー



地産地消充足率 64%

9月

### (料理名 夏野菜のチーズ焼き)

材料名	分量(1人分) g	作り方
鶏肉	10	① 野菜・エリンギはサイコロ切りにする。 ② 釜にオリーブ油を入れ、にんにくを入れてかおりを出し、鶏肉を炒める。 ③ ②に野菜ときのかを入れて炒め、塩こしょう、ケチャップで味を整える。 ④ アルミカップに③を入れ、ミックスチーズをかけて焼く。
かぼちゃ	30	
トマト	20	
ピーマン	5	
たまねぎ	20	
なす	20	
エリンギ	8	
にんにく	0.5	
オリーブ油	1	
塩	0.1	
こしょう	0.02	
ケチャップ	15	
ミックスチーズ	12	

### ひごむらさき

阿蘇高森生まれのなすの品種が「ひごむらさき」です。4月に苗植えをして、5月～11月に収穫します。大きくて身が柔らかく、甘いのでサラダ感覚で生でも食べられます。

高森で作るひごむらさきは涼しい夏の気温で色ツヤのきれいなひごむらさきになります。

阿蘇高森の大地に恵まれ、アクが少なく甘味があるりんごのようなさわやかさがあります。



## 9月：八代地区

### 旬の食材

はも・太刀魚・アスパラガス・オクラ・新しょうが・生しいたけ・なし

### <献立名>

ズッキーニと牛肉のカレー  
牛乳  
イカフライ  
梨サラダ



地産地消充足率 57%

材料名	分量(1人分) g	(料理名 梨サラダ) 作り方
なし	15	① なしは次亜処理後皮をむき、いちよう切りにする。 ② きゅうりは小口から輪切り、にんじんはいちよう切りにする。 ③ 野菜は加熱殺菌し、冷却する。 ④ 調味料を合わせ、ドレッシングを作る。 ⑤ ③とドレッシングをあえる。
きゅうり	30	
にんじん	5	
穀物酢	2	
うすくちしょうゆ	1	
サラダ油	2	
上白糖	0.7	
塩	0.1	
こしょう	0.01	

### なし

熊本県の梨栽培発祥の地が氷川町吉野地区で、約100年の歴史があります。「幸水・豊水・新高・新興・あきづき」などの品種があり、吉野梨ブランドとして流通しています。吉野の梨は、袋を被せない無袋梨としてこだわり、育成されています。甘味が強く、美味しい梨の生産に努めています。



## 9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・干たけのこ・米・ズッキーニ・きゅうり・甘長とうがらし・オクラ・いんげん・なす・ねぎ・さつまいも・にんにく・しょうが・なし・くり・牛乳・牛肉・豚肉・卵・鮎・ヤマメ

### <献立名>

ごはん 牛乳  
鶏肉とくりのうま煮  
切り干し大根の酢の物

地産地消充足率 53%



### (料理名 鶏肉とくりのうま煮)

材料名	分量(1人分) g	作り方
鶏肉	30	① 鶏肉に酒をふっておく。 ② たけのこ、れんこん、にんじんは乱切り、たまねぎは1cm幅のスライスに、里いもは1.5cmのいちょうぎりにする。いんげんは、3cmぐらいの長さに切る。
酒	1	
くり	30	
たけのこ	20	
たまねぎ	35	
にんじん	15	③ 釜に油をいれ、にんにく・しょうがの香りがでるまで炒める。
れんこん	15	
さといも	20	④ 肉を加えて炒め、野菜を煮えにくい順に入れ調味する。
にんにく	0.2	
しょうが	0.1	⑤ 最後にでんぷんでとろみをつける。
いんげん	5	
三温糖	1	
みりん	1	
こいくちしょうゆ	6	
でんぷん	0.8	
油	0.25	

### くり

熊本県南部に位置する山江村は、日本を代表する栗の産地の一つです。盆地特有の昼夜の寒暖の差と南向きの丘陵、赤土の肥沃な土壌など、おいしい栗のできる条件に恵まれ、甘くて大きい身がしっかりと詰まった栗が育ちます。

やまえ栗は、昭和52年に昭和天皇に献上され、全国的にも注目を集めました。



## 9月：天草地区

### 旬の食材

はも・シイラ・太刀魚・新米・アスパラガス・オクラ・ピーマン・  
生しいたけ・いちじく・河内晩柑

### <献立名>

いちじくパン  
牛乳  
崎津パスタ  
ナゲット  
シモンサラダ



地産地消充足率 47%

### (料理名 崎津パスタ)

材料名	分量(1人分) g	作り方
スパゲティ麺	28	① ベーコンは1cm幅、にんにくはみじん切り、たまねぎ、ピーマンはせん切りにする。 ② トマトといちじくは、1.5cm角に切る。 ③ しめじは石づきをとり、洗ってほぐしておく。 ④ にんにくをオリーブ油で焦げつかないよう炒め、香りをだし、ベーコン、たまねぎ、しめじの順で炒める。 ⑤ 材料に火が通ったら、ピーマンと茹でた麺を加え、調味する。 ⑥ 最後にいちじくを加え、味を整える。
ベーコン	12	
にんにく	0.5	
いちじく	15	
たまねぎ	30	
青ピーマン	15	
赤ピーマン	10	
黄ピーマン	10	
トマト	15	
ぶなしめじ	10	
コンソメ	0.3	
マジックソルト	0.1	
沖縄の塩	0.2	
こしょう	0.02	
オリーブ油	1.5	

### いちじく

16世紀末キリスト教とともにポルトガルから天草に伝来したとされるいちじくは、天草では「南蛮柿」と呼ばれ、親しまれています。世界文化遺産として注目されている天草市河浦町の崎津集落でも、いちじくを栽培し、直売所や加工品として販売されています。



## 10月：菊池地区

### 旬の食材

だいこん・さつまいも・かぶ・れんこん・ほうれんそう・レタス・こまつな・チンゲンサイ・きゅうり・アスパラガス・モロヘイヤ・にんにく・しいたけ・米・牛肉・豚肉・牛乳

### <献立名>

こんぶと枝豆のごはん  
牛乳  
豚じゃが  
しらたま汁



地産地消充足率 38%

### (料理名 こんぶと枝豆のごはん)

材料名	分量(1人分) g	作り方
米	60	② 麦ごはんを普通に炊飯しておく。 ② えだまめは加熱しておく。 ③ 炊きあがった麦ごはん②のえだまめ、塩こんぶ、いりごまを混ぜ合わせる。
麦	5	
えだまめ(むきみ)	12	
塩こんぶ	3.5	
ごま	2	

### (料理名 しいたけと枝豆のすりみ揚げ)

材料名	分量(1人分) g	作り方
生しいたけ	12	① えだまめは、小麦粉をまぶしておく。 生しいたけはスライスする。 ② ①とすりみを混ぜ合わせ、成型して油で揚げる。
えだまめ(むきみ)	10	
小麦粉	少々	
すりみ	40	
揚げ油	6	

### しいたけ

菊池地域は、しいたけ栽培が盛んで、生産量は県内一です。原木栽培のしいたけは、クヌギなどの原木に種菌を打ち込み、静かな森の中で1～2年雨に濡れたり、乾燥したりを繰り返して育ちます。

太陽、大地、水、養分を含んだ原木の力を得ながら育つため、肉厚で十分な歯ごたえを持った良質なしいたけができあがるのです。

ビタミンDなどの栄養素も豊富に含んでいます。



## 10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・さつまいも・じゃがいも・さといも・パプリカ・いんげん・はくさい・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>

パン 牛乳 りんごジャム  
きのこスパゲティ  
ゴマドレッシングサラダ  
みかん



地産地消充足率 64%

### (料理名 きのこスパゲティ)

材料名	分量(1人分) g	作り方
スパゲティ麺	30	① 釜にオリーブ油を入れ、にんにくを炒める。 ② 鶏肉を加えて炒め、白ワインをふる。 ③ キノコ類を加えて炒め、しんなりしたら、たまねぎを加える。 ④ 調味料を加えて味を調えたら、にんにくを加えて炒める。さらにピーマンを加えて炒める。 ⑤ ゆがいた麺とあわせバターを加えたら出来上がり。
鶏肉	15	
たまねぎ	45	
エリンギ	10	
しめじ	10	
えのきだけ	10	
にんにく	10	
ピーマン	8	
バター	2	
塩	0.7	
こしょう	0.05	
うすくち	0.5	
ミックスチーズ	2	
にんにく	0.2	
白ワイン	1	
オリーブ油	1	

### ピーマン

ピーマンは、昭和30年代に、天草でチャーニーズジャイアントやカリフォルニアワンダーの栽培が始まり、県下全域で栽培されるようになりました。

特に阿蘇地域の高森地区で冷涼な地域で多く栽培され、6月上旬～11月出荷されます。

ピーマンは、柔らかくてえぐみが少ないのが特徴です。



## 10月：八代地区

### 旬の食材

太刀魚・オクラ・しょうが・なし・メロン

### <献立名>

セルフ栗ご飯

牛乳

きびなごごまフライ

しょうがだご汁



地産地消充足率 63%

### (料理名 しょうがだご汁)

材料名	分量 (1人分) g
鶏むね肉	10
キャベツ	8
にんじん	5
さといも	10
だいこん	10
乾しいたけ	0.5
葉ねぎ	3
小麦粉	5
米粉	5
しょうが	0.5
塩	0.05
酒・みりん	各1
うすくちしょうゆ	4.5
食塩	0.1
煮干し	1.5
油	0.1
水	120

### 作り方

- ① キャベツは7mmせん切り、にんじん、だいこんはいちょう切り、葉ねぎは小口切りしておく。しいたけは水戻しスライスにする。
- ② しょうがは、すりおろして汁を搾る。
- ③ 小麦粉、米粉、塩はふるって合わせ、しょうが汁、水を加え、練っておく。
- ④ 釜に水を張り、煮干しで出汁をとる。
- ⑤ 食材を④に入れ、火が通ったら団子をちぎり入れる。
- ⑥ 調味料を加え味を調える。



### 新しょうが

熊本でしょうがと言えば東陽地区です。東陽地区は八代平野と九州山地をつなぐ中山間地で、しょうがの栽培が始まったのは大正末期頃とされています。

現在では、高知県に次いで国内2位の生産量を誇り、東陽地区の基幹農作物です。

しょうがはとてもデリケートな作物で、手間暇をかけて栽培されています。

## 10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・干たけのこ・米・ズッキーニ・なす・きゅうり・甘長とうがらし・オクラ・いんげん・さといも・さつまいも・ねぎ・にんにく・しょうが・メロン・くり・なし・牛乳・牛肉・豚肉・卵・鮎・ヤマメ

### <献立名>

麦ごはん 牛乳  
肉まき甘長とうがらし  
きんぴらごぼう  
かぼちゃのみそ汁



地産地消充足率 60%

### (料理名 肉まき甘長とうがらし)

材料名	分量(1人分) g	作り方
豚バラ肉	24	① 種をとり、1/4カットした甘長とうがらしを2切れずつ豚バラ肉で巻き、つまようじでとめ、塩こしょうをふる。 ② 230℃で8分間、オーブンで焼く。
甘長とうがらし	30	
塩	0.2	
こしょう	0.06	

### 甘長とうがらし

JAくまでは、2012年産から本格的に甘長とうがらしの栽培が始まりました。同JAでは、生産者の高齢化が進む中、軽量・軽作業で耐暑性が強く比較的作りやすい甘長とうがらしの推進に力をいれています。

甘長とうがらしは、夏が旬の野菜であり、満願寺とうがらしとピーマンをかけ合わせて作られたと言われています。肉質が柔らかく、食味と風味に優れているのが特徴です。オススメの料理は、バーベキューで塩こしょうをふって食べるということです。他にも、天ぷらや炒め物にも向きます。



## 10月：天草地区

### 旬の食材

アイゴ（ヤノイオ）・たい・太刀魚・ぶり・ちりめんじゃこ・新米・さつまいも・シモンいも・オクラ・きゅうり・さやいんげん・ピーマン・生しいたけ・温州みかん

### <献立名>

麦ごはん  
牛乳  
季節野菜の味噌汁  
ヤノイオのかば焼き  
こまつなのあえ物



地産地消充足率 53%

10月

### （料理名 ヤノイオのかば焼き）

材料名	分量（1人分）g	作り方
ヤノイオ	40	① ヤノイオに酒をふり、でんぷんをまぶし、油で揚げる。 ② すりおろしたしょうがと調味料・ごま・水を火にかけ、ひと煮立ちさせてタレをつくる。 ③ 揚げたヤノイオをタレにくぐらせる。
でんぷん	4	
酒	1	
揚げ油	3	
上白糖	2	
こいくちしょうゆ	3.5	
みりん	1.5	
しょうが	0.8	
いりごま	0.6	
水	1	

### アイゴ（ヤノイオ）

毎年恒例の“天草宝島お魚給食”。今回は天草市より、“ヤノイオ”が提供されました。

子どもたちが天草のおいしい魚を味わうことで、天草の生活を支えてきた海の恵みに感謝し、漁業のことを学び親しむことを目的としています。



## 11月：菊池地区

### 旬の食材

だいこん・にんじん・さつまいも・かぶ・れんこん・ねぎ・かぼちゃ・  
さといも・はくさい・ほうれんそう・レタス・こまつな・チンゲン  
サイ・トマト・きゅうり・ブロッコリー・ピーマン・なす・アスパ  
ラガス・水田ごぼう・モロヘイヤ・いちご・しいたけ・米・牛肉・  
豚肉・牛乳

### <献立名>

ミルクパン 牛乳  
肉だんごのスープ  
キャラメルポテト



地産地消充足率 54%

### (料理名 キャラメルポテト)

材料名	分量 (1人分) g	作り方
さつまいも	75	① さつまいもはサイコロに切り、素揚げする。 ② 釜にバターと砂糖を入れ、キャラメル色になるまで加熱する。色止めに牛乳を少量ずつ加える。(突沸に注意) ③ ②に①のさつまいもを加え、キャラメルソースが絡まればできあがり。
揚げ油	5.5	
有塩バター	4	
グラニュー糖	5	
牛乳	4	

### はくさい

はくさいは、鍋料理や漬け物に欠かせない野菜です。水分が多くて歯ざわりもよく、クセがなくてヘルシー。煮込むと甘味が出てとろけるようなやわらかさになり、漬け物にするとほどよい食感を残したまま味がよくしみ込みます。

またはくさいは低カロリーなので、一度にたくさん食べられるのも魅力です。

はくさいは中国原産で、「チャイニーズキャベツ」といいます。日本では冬の野菜として多く栽培され、ビタミンCが多く、他にも食物繊維やミネラルが豊富です。



## 11月：阿蘇地区

### 旬の食材

トマト・ひごむらさき・ピーマン・きゃべつ・ほうれんそう・だいこん・さつまいも・さといも・パプリカ・はくさい・ごぼう・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>

高森和牛とひごむらさきの丼  
牛乳  
こんさい汁



地産地消充足率 58%

### (料理名 高森和牛とひごむらさきの丼)

材料名	分量(1人分) g	作り方
和牛	40	① ひごむらさきは、拍子切り(大きめ)にし、たまねぎは1cm幅のうす切り、チンゲンサイは繊維にそって長さ4cmのうす切りにする。
ひごむらさき	50	
たまねぎ	30	
チンゲンサイ	10	
しょうが	0.5	
酒	1	② 釜に油を入れ、豆板醬としょうがを炒め、牛肉を炒めて酒をふる。
塩	0.1	③ 三温糖、みりん、こいくちしょうゆを加えてひと煮たちさせる。
こしょう	0.03	
豆板醬	0.2	④ たまねぎを加え、しんなりしたらひごむらさきを加える。
こいくちしょうゆ	5	
みりん	2	⑤ 味をととのえて最後にチンゲンサイを入れたら出来上がり。
三温糖	1	

### 高森和牛

高森で飼育されている和牛は褐毛和種(あかげわしゅ)で、熊本県内では親しみを込めて「あか牛」と呼んでいます。

あか牛は耐寒・耐暑性に優れており、放牧に適し、性格がおとなしく飼育しやすいという特性を持っています。阿蘇をはじめとする草地では、母牛の放牧風景を目にすることができます。

あか牛の肉質は赤身が多く、適度な脂肪分も含み、うま味とやわらかさ、ヘルシーさを兼ね備えています。



## 11月：八代地区

### 旬の食材

このしろ・太刀魚・トマト・キャベツ・しょうが・レタス・ブロッコリー・生しいたけ・イチゴ・メロン・晩白柚

### <献立名>

赤飯  
牛乳  
すまし汁  
煮しめ  
エビフライ



地産地消充足率 38%

### (料理名 煮しめ)

材料名	分量 (1人分) g	作り方
鶏もも肉 (角切り)	20	① にんじんは乱切り、れんこんは半月切りに、しいたけは水戻し、スライスしておく。たけのこはいちょう切り、さといもは厚めのいちょう切りにする。 ② こんにゃくは1.5cm角切りし下ゆでする。 ③ 釜に油を入れ鶏肉を炒め、野菜も加えて炒める。 ④ 水を加え一煮立ちしたら、調味料を加え煮含める。
結びこんにゃく	1.5	
にんじん	10	
れんこん	15	
たけのこ水煮	15	
乾しいたけ	0.5	
板こんにゃく	15	
さといも	15	
酒	1	
三温糖	1	
みりん	1.5	
こいくちしょうゆ	3.5	
油	0.2	
水	40	

### 妙見祭

九州3大祭りの一つとして、ユネスコ無形文化遺産となっている妙見祭りに合わせ、ハレの日の食事として赤飯や煮しめを作ります。

笠鉾や亀蛇、飾り馬などがくりだし、平成5年から11月22日に「お下り」、23日「お上り」が実施されています。



## 11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・干たけのこ・米・ズッキーニ・  
 トマト・にんじん・ブロッコリー・さといも・はくさい・かぼちゃ・  
 ねぎ・ほうれんそう・いんげん・にんにく・しょうが・いちご・メ  
 ロン・牛乳・牛肉・豚肉・卵・鮎・ヤマメ

### <献立名>

麦ごはん 牛乳  
 すりみ焼き  
 なめこ汁  
 ゆずごしょうサラダ



地産地消充足率 59%

### (料理名 ゆずごしょうサラダ)

材料名	分量 (1人分) g	作り方
乾燥ひじき	1	① ひじきは水で戻しておき、ボイル後、冷却機にかける。 ② ごまは煎って、すりごまにしておく。 ③ れんこん (いちょう切り)、きゅうり (輪切り)、にんじん (せん切り) などの野菜をボイルし、冷却機にかける。
ツナ	3	
れんこん	28	
きゅうり	15	
にんじん	5	④ ①～③の材料とツナ、調味料を混ぜ合わせる。 ※ゆずごしょうの量は辛さを見て調整。
いりごま	1	
マヨネーズ	4	
ゆずごしょう	0.5	
穀物酢	0.4	
うすくちしょうゆ	0.4	

### こまつな

中国原産で、江戸時代に小松川 (現在の東京都江戸川区周辺) で栽培されていたことから、コマツナと名づけられました。今も東京での栽培が多く、関東での雑煮には欠かせない野菜です。ハウス栽培が盛んで1年中出回っていますが、旬は冬です。寒さに強く、霜に当たると甘みが増して美味しくなります。

球磨地域には、JAくまの子会社として冷凍野菜を製造する工場があり、そこでほうれんそうやこまつな、大学いも、栗ペーストなどを作っています。これらは、管内の農家との契約栽培で調達しています。

球磨地域では、ほうれんそうやこまつなの畑が一面に広がり、野菜の出荷のピーク時はたくさんの野菜がトラックで運ばれていきます。



## 11月：天草地区

### 旬の食材

たい・このしろ・太刀魚・ぶり・きびなご・あじ・さつまいも・シモンいも・きゅうり・レタス・だいこん・はくさい・キャベツ・生しいたけ

### <献立名>

パン  
牛乳  
あっさりちゃんぽん  
シモンじゃこサラダ  
みかん



地産地消充足率 54%

### (料理名 シモンじゃこサラダ)

材料名	分量 (1人分) g	作り方
シモンいも	40	① シモンいもは1cmの拍子切りする。 ② きゅうりは小口切りし加熱殺菌する。また、ピーマンはせん切りする。 ③ シモンいもはサラダ油で揚げ、ちりめんじゃこはから煎りしておく。 ④ 調味料でドレッシングを作り、食材を和える。
きゅうり	15	
赤ピーマン	4	
黄ピーマン	4	
ちりめんじゃこ	4	
いりごま	1	
穀物酢	2	
うすくちしょうゆ	1	
上白糖	1	
ごま油	1	

### シモンいも

シモン芋はブラジルより持ち込まれた白さつまいもです。海に面した温暖な気候の天草市倉岳町は栽培に適した地域です。大学芋、サラダ等の料理として食べられますが、焼酎やドレッシング、シモン葉の粉末を練り込んだうどん等の加工品としても利用されています。



## 12月：菊池地区

### 旬の食材

だいこん・にんじん・さつまいも・かぶ・れんこん・じゃがいも・ねぎ・  
さといも・かぼちゃ・きゃべつ・はくさい・ほうれんそう・レタス・  
こまつな・チンゲンサイ・トマト・ブロッコリー・ピーマン・なす・菊芋・  
ヤーコン・水田ごぼう・しいたけ・いちご・米・牛肉・豚肉・牛乳

### <献立名>

黒パン 牛乳  
野菜たっぷりみそラーメン  
だいこんサラダ



地産地消充足率 60%

### (料理名 野菜たっぷりみそラーメン)

材料名	分量 (1人分)
中華麺	36
ぶた肉	15
きくらげ	0.75
A (砂糖)	0.8
A (こいくちしょうゆ)	1.2
A (酒)	0.8
ごま油	0.5
チンゲンサイ	10
にんじん	12
たまねぎ	20
もやし	23
コーン	8
ねぎ	5
油	0.6
チキンブイヨン	5
こいくちしょうゆ	0.4
みそ	3.5
赤みそ	2
パイタン	5
塩・こしょう	0.02 / 0.05
水	40

### 作り方

- ① チンゲンサイは一口大、ねぎは小口に切り、にんじんはせん切り、玉ねぎはスライスする。
- ② 小間切れの豚肉と水戻ししてせん切りにしたきくらげは、ごま油で炒め、Aの調味料で味付けをし、取り出しておく。
- ③ ②を取り出した釜に油を入れ、にんじん、玉ねぎを炒め、水を入れ、コーン、もやしを順次入れて煮ていく。調味料を加え、味の調整をし、チンゲンサイを入れる。
- ④ 別の釜に湯を沸かし、仕上げのタイミングに合わせて中華麺を茹で、水気を切り③の釜に加える。
- ⑤ 最後にねぎを加えてできあがり。

### ねぎ

菊池市旭志地域は、日本でも有数の畜産地帯で、阿蘇外輪山から吹き下ろす風の影響を強く受け、いろいろな塊根・根菜類や飼料作物の栽培が中心でした。畑地かんがいの整備を機に、地域の振興作物として、軽量で(高齢化対策)、収穫適期が長く、高収入が期待できるねぎを選定して栽培を開始しました。

大きく分けてねぎは、「白ねぎ(根深ねぎ・長ねぎ)」と「青ねぎ(葉ねぎ)」があり白ねぎは甘味があって煮込み料理や焼き鳥などに最適です。青ねぎは香りがよく、炒め物や薬味に活躍します。



## 12月：阿蘇地区

### 旬の食材

ひごむらさき・ピーマン・きゃべつ・ほうれんそう・だいこん・さつまいも・さといも・はくさい・ごぼう・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  
さんまの甘露煮  
ほうとう  
かぶのゆずあえ



地産地消充足率 60%

### (料理名 かぶのゆず和え)

材料名	分量(1人分) g	作り方	
かぶ	40	① かぶとにんじんは、いちょう切りする。	
にんじん	5		
ゆず	1		
A	穀物酢	2.5	② ゆずは次亜処理後、皮をむく。皮はうす切りにし、果汁を絞っておく。
	三温糖	2	
	塩	0.3	
	うすくちしょうゆ	1	
		③ 加熱、冷却後の①とAを加えて、最後にゆずの皮と果汁を加えたら出来上がり。	

### かぶ

かぶは、矢の先につける鐮(かぶら)に似ていることから「かぶら」とも言われます。原産地は、ヨーロッパまたは中東と言われ、日本では1200～1300年前から親しまれている野菜です。

品種の数は大根にひけをとりませんが、収穫量は大根の150万tに対してかぶは14万tです(平成24年)。

漬け物・サラダ・煮ものと料理のレパートリーも大根並なので美味しく食べたい食材です。



## 12月：八代地区

### 旬の食材

このしろ・トマト・キャベツ・レタス・れんこん・イチゴ・メロン・  
ブロッコリー・温州みかん

### <献立名>

南関揚げ丼  
牛乳  
れんこんのキムチあげ  
みかん



地産地消充足率 54%

### (料理名 れんこんのキムチ揚げ)

材料名	分量(1人分) g	作り方
れんこん	35	① れんこんはスライスする。 ② 天ぷら粉を水で溶き、れんこん、キムチの素と合わせ、油で揚げる。
天ぷら粉	2	
キムチの素	3	
揚げ油	4	

### れんこん

れんこんといえば宇城市松橋地区を思い浮かべますが、氷川町にもれんこんが栽培されています。海側の干拓による広大な農地で栽培されたれんこんは、ビタミンCが多く、食物繊維も豊富です。れんこんの穴は九つで、細川家の家紋「九曜紋」にもなっています。



(無駄のないレンコンスティックの切り方)



## 12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・干たけのこ・米・ズッキーニ・  
 トマト・にんじん・ブロッコリー・さといも・はくさい・かぼちゃ・  
 ねぎ・ほうれんそう・いんげん・にんにく・しょうが・いちご・メ  
 ロン・牛乳・牛肉・豚肉・卵・鮎・ヤマメ

### <献立名>

麦ごはん 牛乳  
 厚揚げのゆずみそ焼き  
 のっぺい汁  
 ブロッコリーのおかか和え



地産地消充足率 74%

### (料理名 厚揚げのゆずみそ焼き)

材料名	分量(1人分) g	作り方
厚揚げ	60	① 厚揚げは一口大に切り、焼いておく。 (Hot175℃、12分程度) ② 鍋にみそ、砂糖、みりんを加え、火 にかける。少し煮詰めて、フツフツ としてきたら、ゆずの皮を加える。 ③ 焼いた厚揚げに②のみそをからめ る。 ※厚揚げから水気が出るため、スチコ ンモードはHotがいい。 ※以前は、1人50gずつ切り(1人 1切)、みそダレをかけて焼いていた が、小さめに切ってからめた方が子ど もたちも食べやすいようだったので、 今はこの方法で出している。
麦みそ	4	
三温糖	2.5	
みりん	2	
ゆず	0.2	
水		

※水は、様子を見て加える。  
 ゆず果汁を使うときもある。

### さといも

さといもは、3月に親いもを植えます。その後は追肥はしないそうです。ただ  
 水不足にならないように注意し、夏場に天気が続くときは、  
 畑に水を充てます。大事に育てられたいもは、10月初め  
 から収穫が始まり翌3月まで続きます。さといもも、じゃ  
 がいもと同じように茎がふくらんだものです。さといもは、  
 植えたいもからこいも、まごいもとたくさんいもができる  
 のが特徴です。



## 12月：天草地区

### 旬の食材

たい・このしろ・ぶり・がらかぶ・さつまいも・きゅうり・だいこん・  
レタス・スナップえんどう・さやいんげん・ミニトマト・生しいたけ・  
ぽんかん

### <献立名>

ぶえん寿司

牛乳

押しぼうちょう

シモンじゃこサラダ



地産地消充足率 54%

### (料理名 ぶえん寿司)

材料名	分量(1人分) g	作り方
精白米	75	① 米は洗米して、炊飯する。 ② このしろは8mmほどの切り身にしておく。 ③ このしろにでんぷん、小麦粉を合わせた粉をつけ、油で揚げる。 ④ にんじんはせん切り、ごぼうは笹がきにする。 ⑤ 千切大根、しいたけは水でもどしておく。 ⑥ 野菜を調味料で煮ておく。 ⑦ 炊きあがったごはんに合わせて穀物酢をふり、③と⑥を混ぜ込む。
穀物酢	11	
上白糖	8	
沖縄の塩	0.5	
このしろ	20	
でんぷん	1.5	
小麦粉	1.5	
揚げ油	1.5	
千切大根	2.5	
にんじん	7	
ごぼう	8	
乾しいたけ	0.6	
上白糖	1	
みりん	1	

### このしろ

熊本県はこのしろの漁獲量日本一です。天草でも多く獲れる魚で、寿司や南蛮漬、みりん干しなどの加工品として親しまれています。今回は“ぶえん寿司”に使われていますが、ぶえん（無塩）には「塩を効かせなくても生で食べられるほど新鮮な」という意味があります。

