

1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・きゃべつ・はくさい・ほうれんそう・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・いちご・しいたけ・米・牛肉・豚肉・牛乳

<献立名>

麦ごはん 牛乳
ごぼうとヤーコンのきんぴら
かきたま汁
納豆



地産地消充足率 55%

(料理名 ごぼうとヤーコンのきんぴら)

材料名	分量(1人分) g	作り方
豚肉	8	① ごぼうはさがきに、ヤーコン・にんじんは太いせん切りにする。
酒	1	
豆板醤	0.04	
油	0.8	② 釜に油を入れ、小間切れの豚肉、豆板醤を加え炒める。肉の色が変わってきたら酒を加えさらによく炒める。肉が炒まったらにんじん、ごぼう、ヤーコン、こんにゃく、てんぷら、茎わかめを順に炒め、調味料を加える。汁気を飛ばしていく。
ごぼう	25	
にんじん	7	
ヤーコン	10	③ 最後にごま油といりごまを加えてよく混ぜ合わせる。
こんにゃく	15	
茎わかめ	4	
てんぷら	7	
いりごま	2	
三温糖	1.2	
みりん	1.8	
こいくちしょうゆ	4	
ごま油	0.5	

ヤーコン

ヤーコンは、今から20年ほど前に南アメリカのアンデス地方からやってきました。冬場にとれる作物として大学の先生のすすめで栽培されるようになり、菊池の特産物となりました。ポリフェノールやミネラル、さらに腸まで届く「フラクトオリゴ糖」が含まれるヤーコン。口に含むと、シャキッとした食感で、まるで梨のようなさわやかな甘味が口の中に広がります。生で食べることができるだけでなく、きんぴらやみそ汁などどんな料理にもぴったりのくせのないおいしさが魅力です。



1月：阿蘇地区

旬の食材

きゃべつ・ほうれんそう・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>

食パン 牛乳
つるのこいものビーフシチュー
ごまじゃこサラダ



地産地消充足率 53%

(料理名 つるのこいものビーフシチュー)

材料名	分量(1人分) g	作り方	
高森和牛	40	① 牛肉は赤ワインで柔らかくなるまで煮込んでおく。	
赤ワイン	3		
つるのこ芋	40		② 別の釜に油を入れ、にんにく、しょうがを加えて香りを出す。
たまねぎ	40		
にんじん	15		③ ②にたまねぎを加えて炒める。しんなりしたらマッシュルーム、にんじんを加えてさらに炒める
マッシュルーム	10		
しょうが	0.2	④ つるのこ芋はさっとゆがいてぬめりをとる。	
にんにく	0.2		
デミグラスソース	5	⑤ ③に④を加えて水を加え火が通るまでコトコト煮込んだら①とピューレ、ケチャップ、デミグラスソース、チーズ、ルウを入れる。	
ビーフシチュー	7		
ハヤシルウ	5	⑥ しばらく煮込んだら出来上がり。	
トマトピューレ	5		
トマトケチャップ	5		
ミックスチーズ	5		
油	0.8		

つるのこいも

つるのこいもはさといもの一種です。形から鶴の首の形に似ていることからその名前がつけました。高森では田楽の食材の一つとして昔から食べられてきた伝統のある食材です。普通のさといもよりもほくほくしてねっとりとした特徴があります。10月～3月においしく食べられます。

高森町でも生産者は少なくなっていますがレストランなどに出荷されています。田楽だけでなく味噌汁や煮物などの和食、ホワイトシチューなどの洋食にもあいます。



1月：八代地区

旬の食材

このしろ・トマト・キャベツ・レタス・しょうが・晩白柚・いちご・デコポン・生しいたけ・ブロッコリー

<献立名>

セルフ八代お魚どんぶり
(このしろ揚げ煮・きざみのり)
牛乳
やっしろ汁
晩白柚



地産地消充足率 36%

(料理名 やっしろ汁)

材料名	分量(1人分) g	作り方
い草そうめん	5	① こんぶとかつお節で、出汁をとる。
ちくわ	5	② にんじんはせん切りにする。
カットわかめ	0.3	③ ちくわは、中一本包丁を通し、小口に切る。
冷凍プチ豆腐	20	④ い草そうめんは、湯がいておく。
にんじん	5	⑤ わかめはもどしておく。
うすくちしょうゆ	3.5	⑥ ①ににんじんから加え、火が通ったら食材を順にいれ味を整える。
塩	0.2	
だしこんぶ	1	
かつお節	1	
水	145	

晩白柚

晩白柚は、1920年に八代の東陽村にベトナムから持ち帰られ栽培されたものです。

名前の由来は、台湾で果肉が白いみかんを白柚(ぺいゆ)とよび、熟するのが他のみかん類より遅かったため晩(晩生)をつけて晩白柚となったそうです。

晩白柚は皮が非常に厚く、砂糖煮として加工し使われます。果肉は見た目からすると小さく甘味や酸味も強くありません。

晩白柚は、熊本が主産地でそのほとんどが八代で、12月頃から収穫し、食べ頃となるのは1月から3月です。



1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・ブロッコリー・さといも・はくさい・ねぎ・
 しょうが・いちご・牛乳・牛肉・豚肉・卵・鮎・ヤマメ

<献立名>

食パン 牛乳
 クリームシチュー
 スコッチエッグ
 ブロッコリーのガーリック炒め



地産地消充足率 57%

(料理名 ブロッコリーのガーリック炒め)

材料名	分量(1人分) g	作り方
ブロッコリー	40	① ブロッコリーは小房に分ける。にんじんはせん切り、にんにくはみじん切りにする。
にんじん	8	
にんにく	0.5	
コーン缶	5	② 釜にオリーブ油とにんにくをいれ、香りが出て来たら野菜を火が通りにくいものから順に炒める。
ツナ	8	
オリーブ油	0.2	③ こいくちしょうゆと塩こしょうで味を整える。 ※ブロッコリーをカリフラワーと半々で使用してもよい。
こいくちしょうゆ	1	
塩	0.2	
こしょう	0.05	

ブロッコリー

ブロッコリーは栄養的に優れた野菜でビタミンCがレモンの約2倍含まれています。さらにカロチン(ビタミンA) ビタミンB群、リン、カリウム食物繊維などもたっぷり含んでおり、皮膚や粘膜の抵抗力を強める、血糖値を正常に保つ、便秘の改善などの効果が期待できます。JAくま管内では、遊休農地の増大や煙草の廃作への対応として積極的に作付けを推進しています。



1月：天草地区

旬の食材

たい・このしろ・がらかぶ・ぶり・だいこん・レタス・スナップえんどう・さやいんげん・キャベツ・はくさい・ブロッコリー・ねぎ・いちご・ゆず・ぽんかん・デコポン・パール柑

<献立名>

麦ごはん
牛乳
雑煮
ぶり照り焼き
紅白なます



地産地消充足率 69%

材料名	分量 (1人分) g	(料理名 紅白なます)	作り方
だいこん	40	① だいこん、にんじんはせん切りし加熱殺菌する。 ② ゆずは次亜処理し、皮をすり下ろし果汁を搾って調味料と合わせる。 ③ ①を絞って②と調味料で和え、ごまをふる。	
にんじん	5		
糸かつお	0.5		
ゆず	0.2		
いりごま	1		
穀物酢	1.5		
うすくちしょうゆ	1		
上白糖	1		

ゆず

ゆずは柑橘類の中で最も寒さに強く、日本各地で栽培されています。古くから日本食に用いられており、果汁は香味・酸味を加えるための調味料として、皮の部分は風味や彩りとして料理を引き立てる食材として使われています。七味唐辛子や柚子胡椒、ジャムやゆず味噌などの加工品としても利用されています。



2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・きゃべつ・はくさい・ほうれんそう・こまつな・チンゲンサイ・トマト・ピーマン・なす・菊芋・ヤーコン・水田ごぼう・いちご・しいたけ・米・牛肉・豚肉・牛乳

<献立名>

丸パン 牛乳
野菜のスープ煮
メンチカツ
にんじんサラダ

地産地消充足率 50%



(料理名 にんじんサラダ)

材料名	分量 (1人分) g	作り方
ツナ	15	① にんじんはせん切り、きゅうりは輪切り、たまねぎは薄くスライスし、加熱殺菌・水冷する。
にんじん	20	
きゅうり	7	② ①とツナを調味料で和える。
たまねぎ	7	
砂糖	0.4	
サラダ油	2	
穀物酢	3	
白ワイン	0.7	
塩	0.15	
こしょう	0.02	
コールスロードレッシング	2	

にんじん

菊池地域の白川水系で多く栽培されているにんじんは、βカロチンとミネラル・ビタミンがたっぷり入っています。体の免疫力を高め、貧血や目の疲れ、肌荒れなどを防いでくれます。健康を守る強い味方です。

最近ではガン予防などの研究から大変注目されています。

菊陽にんじんは甘みがあることで有名です！土づくりに力を注ぐことで大切に育てられたにんじんは国から産地や指定を受けており、熊本にんじん、菊陽にんじんなどのブランドで全国に出荷されています。昼と夜の寒暖の差も大きいので肌がきれいで味のよいにんじんが収穫出来ています。



2月：阿蘇地区

旬の食材

きゃべつ・ほうれんそう・さつまいも・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>

高菜めし 牛乳
高森田楽風
しらたま汁



地産地消充足率 62%

(料理名

高森田楽風)

材料名 分量(1人分) g

作り方

厚揚げ 30
 うすくちしょうゆ 3
 みりん 1.5
 かつお節
 こんにゃく 50
 うすくちしょうゆ 3
 みりん 1.5
 かつお節
 田楽みそ

① かつお節でだしをとる。
 ② 厚揚げ、こんにゃくは三角形に切る。
 ③ こんにゃくは下ゆがきする。
 ④ だし汁に調味料を入れひと煮たちしたら、こんにゃくと厚揚げをそれぞれの釜に加えてしばく火にかけておく。
 ⑤ 火を止め、味がしみたら出来上がり。
 ⑥ 各クラスで田楽みそをのせて配膳する。

※みそは手作りでもOK

※こんにゃくと厚揚げは別々に釜で作ります。

でんがく

田楽は、阿蘇高森の郷土料理です。

高森田楽はこの地方でしか採れない「つるのこ芋」をより美味しく長く食べる為に考えられた料理です。高森の食文化の一つで若干の食材を追加して現在に到っています。味噌の味は、甘めに仕立ててありますが、「つるのこ芋」やこんにゃく・厚揚げ等ととてもよく合います。

田楽のこだわりとしては田楽味噌の中に入っている薬味で、天日に当て、ミネラルを吸収した物が沢山入っており、ただ腹を満たすというだけでなく食べる事で健康維持も兼ねている料理でもあります。



2月：八代地区

旬の食材

たい・トマト・キャベツ・ブロッコリー・レタス・いちご・アスパラガス・晩白柚・デコポン

<献立名>

麦ごはん
牛乳
魚の南部焼き
なめこの味噌汁
キャベツソティ
節分豆



地産地消充足率 43%

(料理名 キャベツソティ)

材料名	分量(1人分) g	作り方
キャベツ	20	① キャベツは1.5cm幅に切る。 ② にんじんは短冊切りにする。 ③ 釜にベーコンを入れ、焦がさないよう炒め油を出す。 ④ キャベツはあらかじめ予備加熱し、水分をとばす。 ⑤ ③ににんじん、しめじ、コーンを加え、火が通ったら④を加え塩、こしょうで味を整える。
にんじん	3	
ホールコーン	8	
ベーコン	5	
ぶなしめじ	8	
塩	0.2	
こしょう	0.01	

(冬) キャベツ

かつて八代地域はい草生産では、全国トップクラスでしたが中国産の輸入量表におされ、急速に生産者が減少しました。

これに危機感を持ち、新しい品種を模索し水田を活かしつつ生産出来る作物の一つとして、冬キャベツの栽培に取り組みました。

かつては一面い草だった水田が、キャベツなどの露地栽培でおおわれています。

冬でも温暖な海洋性の気候と、海のミネラルがたっぷり溶け込んだ干拓地特有の土壌、八間川(はちけんがわ)から引いた豊かな水が、噛めば噛むほど甘さの染み出る八代冬キャベツを生み出しています。



2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・ブロッコリー・さといも・ねぎ・しょうが・
 いちご・牛乳・牛肉・豚肉・卵・鮎・ヤマメ

<献立名>

レーズンパン 牛乳
 たらこスパゲティ
 じゃこサラダ
 くねぶゼリー



地産地消充足率 68%

材料名	分量 (1人分) g	(料理名)
アガー	2	くねぶゼリー
水	30	
砂糖 (上白糖)	5	
みかん缶	15	
くねぶ果汁	12	
アルミカップ		



くねぶゼリー

作り方

- ① アガーと砂糖を合わせておく。
- ② なべに水と①を入れ、煮溶かす。温度を上げておく。
- ③ みかん缶とくねぶ果汁を加える。
- ④ カップに分けて、冷蔵庫で冷やし固める。

くねぶ果汁は酸味が強いいため、固めるのが難しい。

くねぶ

くねぶは、五木村で古くから家々の庭先で栽培されている在来ミカンです。地元では、「こねぶ」とも呼ばれ、正式名はクネンボ、漢字で書けば九年母です。

インドシナ半島から沖縄経由で日本に伝わったといわれますが、温州みかんなど品種改良の登場により徐々に衰退し、姿を消しつつありました。

皮はやや厚く、熟すとだいたい色に近くなります。包丁で切るとじゅわっと果汁があふれ、パツとたつ香気と、とがり過ぎない酸味が酢の物やなますにあいます。



2月：天草地区

旬の食材

たい・このしろ・たちうお・がらかぶ・ぶり・わかめ・だいこん・
レタス・ブロッコリー・キャベツ・はくさい・ねぎ・スナップえんどう・
さやいんげん・デコポン・ぽんかん・清見・パール柑・いちご

<献立名>

麦ごはん
牛乳
めかたま汁
めざし
ごまネーズ和え



地産地消充足率 69%

(料理名 めかたま汁)

材料名 分量(1人分) g

鶏卵	20
木綿豆腐	25
たまねぎ	20
にんじん	8
葉ねぎ	4
かまぼこ	5
めかぶわかめ	5
かつお節	0.8
みりん	1
うすくちしょうゆ	5
でんぷん	1
水	120

作り方

- ① 豆腐はさいの目切り、たまねぎはスライス、にんじんとかまぼこはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ② かつお節でだしをとり、たまねぎ、にんじんを入れ、火が通ったらかまぼこ、豆腐を加える。
- ③ ②に水溶きでんぷんを加え、沸騰させた釜に溶き卵を入れ、1.5cmの長さに切っためかぶ、ねぎを入れて調味する。

わかめ

天草の湯島や五和町の通詞島では、3～4月に天然わかめの収穫の最盛期を迎えます。漁師さんが海に潜り、ひとつひとつ丁寧に手摘みで収穫します。品質がよく、歯ごたえ抜群の新物わかめは、湯をかけると鮮やかな緑色に変わり、料理を引き立てます。



3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・たまねぎ・きゃべつ・はくさい・こまつな・チンゲンサイ・トマト・ピーマン・なす・アスパラガス・菊芋・ヤーコン・水田ごぼう・いちご・しいたけ・米・牛肉・豚肉・牛乳

<献立名>

パン 牛乳
さつまいものクリーム煮
ミモザサラダ
手作りゼリー



地産地消充足率 53%

(料理名 さつまいものクリーム煮)

材料名	分量(1人分) g	作り方
鶏肉	20	① にんじんはいちょう切り、たまねぎはスライス、さつまいもは1.5～2cmの角切りにする。 ② 釜にバターを入れ、肉・ベーコンを炒める。 ③ にんじん、たまねぎをいれて炒め、水を入れて煮る。 ④ さつまいも・マッシュルームを加え、調味をする。 ⑤ みじん切りもパセリを散らして出来上がり。
ベーコン	4	
さつまいも	50	
にんじん	10	
たまねぎ	30	
マッシュルーム	8	
パセリ	0.7	
チーズ	2	
牛乳	20	
クリームシチュー	8	
バター	0.8	
白ワイン	0.8	
塩	0.2	
こしょう	0.02	
水	60	

さつまいも

さつまいもは、水はけの良い土地でよく育つ作物で、阿蘇外輪山のふもとに広がる畑地帯を中心に、県下全域で栽培されています。その中でも菊池郡大津町は「大津のからいも」として全国的に有名です。

県下では天明6年(1786年)頃に菊池地域に普及していたと考えられ、当初は焼酎の原料やデンプン、アルコール用に栽培されていました。

食用として栽培されるようになったのは昭和36年にコンクリート製貯蔵庫が考案され、長期保存が可能になってからのことだと言われています。



3月：阿蘇地区

旬の食材

ほうれんそう・さつまいも・アスパラガス・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
だんご汁
切干大根のソース炒め
ちりめん佃煮



地産地消充足率 56%

(料理名 切干大根のソース炒め)

材料名	分量(1人分) g	作り方	
豚肉	10	① 切干大根は洗って戻しておく。 ② キャベツはザク切り、にんじんは細切り、ピーマンはうす切りにする。 ③ 釜に油を入れ、豚肉を炒めて酒をふる。 ④ 切干大根を入れて炒めAの調味料を加える。 ⑤ にんじん、もやし、キャベツを入れ、さらに炒めて味を調える。 ⑥ 最後にピーマンを入れて火が通ったら出来上がり。	
切干大根	4		
キャベツ	25		
もやし	15		
にんじん	3		
ピーマン	5		
A	おこのみソース		4
	ウスターソース		1
	こいくちしょうゆ		0.5
	三温糖		0.5
酒	1		
油	1		

切干大根

切干大根とは、その名のとおり大根を切って干して乾燥させたものです。切干大根でも切り方によって呼称が変わってきます。薄く細長く切って干したものは、一般的に全て切干大根と呼ばれます。縦に8等分に切って干したものを割干し大根、大根を蛇腹状に切って干したものを房切り大根といいます。阿蘇高森地区は、冬場の阿蘇の風を利用して大根を蛇腹状に切って干す房切り大根づくりが有名です。

切干大根は、保存食として重宝され、天日に干すことで甘みや栄養が凝縮され、カルシウムや鉄、食物繊維の含有量が大幅に増えます。そのことから「畑のいりこ」とも言われています。



3月：八代地区

旬の食材

たい・あさり・トマト・キャベツ・しょうが・レタス・いちご・たまねぎ・デコポン・生しいたけ・たけのこ・アスパラガス・ブロッコリー

<献立名>

黒糖パン

牛乳

ハンバーグのデミソースかけ

ポテトスープ

リーフレタスサラダ



地産地消充足率 50%

(料理名 リーフレタスサラダ)

材料名	分量 (1人分) g	作り方
リーフレタス	5	① リーフレタスは次亜処理後、ザク切りきゅうりは小口から輪切り、だいこんは太めのせん切りにし加熱殺菌する。
きゅうり	15	
だいこん	20	
ホールコーン	10	
穀物酢	1.7	② ホールコーンはボイルしておく。 ③ 調味料を合わせ、ドレッシングを作る。 ④ 食材をドレッシングであえる。
三温糖	1.2	
サラダ油	1.4	
塩	0.3	
こしょう	0.02	

レタス

八代平野はかつてい草産地として全国トップでしたが、価格の安い中国製品や生活様式の変化にともない生産量が激減しました。そこで、い草の転換作物として冬キャベツやブロッコリー、レタス、アスパラガス、バレイショなどを選定し生産量を伸ばしています。

冬の今、以前はい草で一面だった水田は、このようにレタスなどの露地栽培で覆われています。



3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・にんじん・ねぎ・しょうが・いちご・牛乳・
 牛肉・豚肉・卵・鮎・ヤマメ

<献立名>

ちらしずし 牛乳
 すまし汁
 菜の花のゴマネーズ和え
 いちご



地産地消充足率 52%

(料理名 菜の花のゴマネーズ和え)

材料名	分量(1人分) g	作り方
ツナ	10	① ごまは煎って、すりごまにしておく。 ② 菜の花は3cm位の長さに、じゃがいもはせん切りにする。 ③ 菜の花、じゃがいも、コーンをボイルし、冷却機にかける。 ①と③、ツナと調味料を混ぜ合わせる。
菜の花	15	
じゃがいも	35	
コーン缶	3	
すりごま	1	
マヨネーズ	5	
うすくちしょうゆ	0.5	
こしょう	0.01	

いちご

いちごはビタミンCが豊富で、可食部100g中に約80mgも含有しています。1日に5～6粒食べれば、成人の1日に必要なビタミンCの摂取量を満たすことが可能です。ビタミンCは、コラーゲンの生成を促し、シミの原因となるメラニンの生成を抑えるなど、美肌づくりに最適です。

生産者全戸が県知事認定のエコファーマーで生産される球磨のいちごは「ひのしずく」「さがほのか」が主要品種です。

みずみずしさと甘酸っぱさが口いっぱいになり、ビタミンも豊富ないちごです。



3月：天草地区

旬の食材

たい・たちうお・ぶり・このしろ・あさり・あおさ・スナップえんどう・
レタス・玉ねぎ・ミニトマト・きゅうり・さやいんげん・キャベツ・
ねぎ・はくさい・だいこん・生しいたけ・デコポン・いちご

<献立名>

麦ごはん
牛乳
レタス卵スープ
ハンバーグ
ブロッコリーサラダ



地産地消充足率 50%

(料理名

レタス卵スープ)

材料名 分量 (1人分) g

鶏肉	10
鶏卵	25
たまねぎ	30
にんじん	10
茶北レタス	10
ホールコーン	10
スイートコーン缶	20
中華スープの素	0.6
うすくちしょうゆ	2
こしょう	0.02
料理酒	1
でんぷん	1.5
水	140

作り方

- ① たまねぎはスライス、にんじんは短冊、レタスはちぎっておく。
- ② 釜に分量の水を入れ、たまねぎ、にんじん、鶏肉を加え、煮る。
- ③ ホールコーン、スイートコーン缶、中華スープの素を入れ、うすくちしょうゆとこしょうで味を整える。
- ④ 沸騰した汁に水溶きでんぷんでとろみをつけ、溶き卵を加える。
- ⑤ 卵が浮き上がってきたらゆっくりかき混ぜる。
- ⑥ レタスを入れる。

レタス (れいほくレタス)

天草の茶北町で栽培されている“れいほくレタス”は、甘くシャキッとした食感があり、「朝食レタス」というブランド品として知名度を誇っています。また、レタスの葉を好む蛾の繁殖を防ぐための防蛾灯（黄色いナトリウムランプ）を導入し、減農薬に取り組んでいます。

