

9月：熊本市

地場産の食材

れんこん・にら・梨

<献立名>

麦ご飯
牛乳
塩さば
豚汁
れんこんの和え物



地産地消充足率 46%

(料理名 れんこんの和え物)

材料名	分量(1人分) g	作り方
れんこん	15	① 材料の下ごしらえをする。 にんじん【せん切り】 油揚げ【短冊切り】 れんこん【半月またはいちょう切り 3mm幅】 こまつな【1cm幅】
にんじん	8	
こまつな	15	
油揚げ	4	
A (みりん)	0.8	② 油揚げは油抜きをして、冷却し、A の下味をつける。
うすくちしょうゆ	0.4	
三温糖	0.4	③ にんじん・れんこん・こまつなは、 加熱殺菌後、冷却する。
ごま	0.8	
B (穀物酢)	1.5	
三温糖	1.2	④ 冷却後の野菜・油揚げ・ごま・Bの 調味料を混ぜ合わせて仕上げる。
うすくちしょうゆ	1.2	

れんこん

熊本市では天明地区でれんこんが多く収穫されています。

4月に種れんこんを植え、7月から12月まで収穫が行われます。手作業でれんこんを収穫されるため、冬場はとても寒く、重労働で大変な作業です。収穫したれんこんの中でも品質のよいれんこんは、来年度の種れんこんとして使用されます。

給食で使用するれんこんは、前日に収穫したものを使っているため、新鮮な味を楽しむことができます。



9月：宇城地区

地場産の食材

れんこん・白玉粉・梨・のり

＜献立名＞

麦ご飯
牛乳
チンジャオロースー
夏野菜白玉おすまし
ムース



地産地消充足率 59%

（料理名 夏野菜白玉おすまし）

材料名	分量（1人分）g	作り方
白玉粉	15	① 材料の下ごしらえをする。 にんじん【いちょう切り】 えのきたけ【半分に切る】 ねぎ【小口切り】 カットわかめ・はるさめ【水戻し】 えだまめむき身【粗めにミキサーにかける】 ② えだまめペーストとかぼちゃペーストを分量の半分の白玉粉と合わせてこねる。 ③ かつお節でだしをとる。 ④ だし汁ににんじん、えのきを入れて煮る。 ⑤ ②で二色の団子を作って、茹で、浮いてきたら、④の中に入れる。 ⑥ 調味料を入れ、はるさめ・わかめ・ねぎを入れて仕上げる。
えだまめむき身	4	
かぼちゃペースト	4	
はるさめ	4	
にんじん	14	
えのきたけ	5	
カットわかめ	0.4	
ねぎ	3	
かつお節	1	
うすくちしょうゆ	4.5	
酒	0.8	

白玉粉

白玉粉の原料はもち米と水のみです。シンプルだからこそ原料・製造でおいしさが決まります。白玉粉の作り方を紹介します。

精米した米を半日水につけ、米をやわらかくします。そして、米をすりつぶしドロドロの液体にして、脱水してカラカラの状態にします。その米を細かくくだき、もっとカラカラの状態にするため、一日おいて乾燥させます。そうすると白玉粉が出来上がります。白玉粉で作ったお団子は、もっちりやわらかです。つるりとしたなめらかな舌触りが特徴です。

9月：玉名地区

地場産の食材

のり・南関あげ・節そうめん・なし酢・大豆・アミ・チンゲンサイ・梨・きゅうり・なす・アスパラガス・ぶどう・ねぎ・さといも

<献立名>

五目混ぜご飯
牛乳
キスフライ
もずくのみそ汁
なし酢あえ



地産地消充足率 47%

(料理名) なし酢あえ

材料名	分量(1人分) g	作り方
もやし	20	① 材料の下ごしらえをする。 きゅうり・にんじん【せん切り】 ② ①・もやしを加熱殺菌後、冷却する。 ③ ②の食材と調味料を合わせて仕上げ る。
きゅうり	12	
にんじん	5	
うすくちしょうゆ	1.6	
三温糖	0.4	
なし酢	1.2	

荒尾なし

荒尾市では昭和の初め頃から梨の栽培が盛んです。その生産高は年間約2000tにもなります。様々な品種がありますが、『荒尾ジャンボ梨』で知られている「新高」は、全国有数の栽培面積を誇っています。

また荒尾ジャンボ梨を使った『なし酢』は、まろやかで、フルーティーな酸味が特徴でドレッシングや和えものによく合います。



9月：山鹿地区

地場産の食材

しめじ・さつまいも・さといも・くり・とうがん・ぶどう・梨・きゅうり・ピーマン・アスパラガス・じゃがいも・なす・れんこん・ごぼう・オクラ・かぼちゃ・しそ・にがうり・赤米・黒米

<献立名>

麦ご飯
牛乳
かぼちゃの煮しめ
いかの酢みそ和え
味のり



地産地消充足率 56%

(料理名 かぼちゃの煮しめ)

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、酒を振る。 ② こんにゃく、たけのこ、しいたけを加えさらに炒める。 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。 ④ にんじん、じゃがいも、かぼちゃを入れて、残りのこいくちしょうゆを入れ、味を調えたら油揚げを入れてそのまま煮込む。 ⑤ 最後にボイルしたいんげんをちらす。
ちくわ	8	
油揚げ	6	
かぼちゃ	40	
じゃがいも	40	
たまねぎ	30	
こんにゃく	25	
にんじん	10	
いんげん	5	
乾しいたけ	0.8	
三温糖	1.4	
酒	1.3	
みりん	2.2	
こいくちしょうゆ	6.5	

かぼちゃの煮しめ

かぼちゃが採れる夏や行事などで人が集まるときによく作られる料理です。食材を別々に炊き、きれいに盛り合わせて出すところもあります。かぼちゃの旬は夏ですが、「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」というように、かぼちゃにはかぜを防ぐカロテンがたくさん含まれます。冬まで長く保存できるので、不足しがちなこの時期に欠かせない食べ物だったようです。



9月：上益城地区

地場産の食材

トマト・レタス・たまねぎ・ピーマン・きゅうり・なす・にんにく・にら・じゃがいも・アスパラガス・チンゲンサイ・キャベツ・くり・ほうれんそう・ミニトマト・ゆず・ブルーベリー

<献立名>

麦ご飯
牛乳
チンジャオロースー
にらたまスープ
しめじのごま酢和え



地産地消充足率 48%

(料理名 チンジャオロースー)

材料名	分量(1人分) g	作り方
牛肉細切り	40	① 材料の下ごしらえをする。 牛肉【こいくちしょうゆ・酒を振る】 にんにく・しょうが・ねぎ【みじん切り】
こいくちしょうゆ	1	
酒	1.5	
にんにく	0.3	ピーマン・たけのこ水煮【せん切り、下茹で】
しょうが	0.3	
ねぎ	1.5	② 油をひき、にんにく・しょうが・ねぎを軽く炒め、香りが出てきたら、牛肉を炒める。ピーマン・たけのこを入れて炒める。
ピーマン	20	
たけのこ水煮	15	③ 材料に火が通ったら、調味する。でん粉でとろみをつけて仕上げる。 ※調味料にオイスターソースを入れてもよい。
サラダ油	2	
こいくちしょうゆ	3	
三温糖	0.8	
酒	1	
みりん	1	
でん粉	0.8	

チンジャオロースー

チンジャオロースーは、中華料理のひとつです。中国語でチンジャオはピーマン、ローは肉、スーは細切りにしたものという意味で、ピーマンと肉の細切り炒めということになります。ご飯によく合うおかずです。

緑黄色野菜のピーマンは、カロテンをはじめビタミンCやEを豊富に含んでいます。特に、ビタミンCはレモンの約2倍で、ピーマンのビタミンCは加熱で損傷しにくいのが特徴です。



9月：芦北地区

地場産の食材

なす・巨峰・といも・冬瓜・にがごり・きゅうり・干切だいこん・ちりめん・はも・太刀魚

<献立名>

麦ご飯
牛乳
お魚天ぷら
といものみそ汁
切干だいこんサラダ



地産地消充足率 50%

(料理名) といものみそ汁

材料名	分量 (1人分) g	作り方
といも	3	① 材料の下ごしらえをする。 といも【皮を剥いて、斜め切り】 にんじん【いちょう切り】 豆腐【さいの目切り】 わかめ【水戻し】 しいたけ【水戻し、薄切り】 たまねぎ【薄切り】 ねぎ【小口切り】 ② 麦みそと米みそをとく。 ③ 煮干しで取っただしに、火の通りにくい食材から順に入れる。 ④ 材料に火が通ったら、②のみそを入れ、わかめとねぎをちらして仕上げる。
にんじん	10	
木綿豆腐	20	
カットわかめ	0.5	
たまねぎ	30	
ねぎ	5	
乾しいたけ	0.5	
麦みそ	8	
米みそ	4	
煮干し	2	
水	120	

といも



こんなに大きな葉です！

この茎の部分を使います

「といも (といもがら)」とはハスイモの葉を支える部分 (葉柄) のことを指します。一般的には「ずいき」とも言います。茎には空気を含んだたくさんの穴が開いていて、独特の食感があります。



10月：熊本市

地場産の食材

ねぎ・れんこん・なす・こまつな

<献立名>

麦ご飯
牛乳
ホキの天ぷら
豚汁
菜焼き



地産地消充足率 44%

(料理名 菜焼き)

材料名	分量(1人分) g	作り方
油揚げ	8	① 材料の下ごしらえをする。 油揚げ【油抜きし、短冊切り】 にんじん【せん切り】 はくさい・こまつな【1cm幅にし、 下茹でする】 ② 油でにんじんを炒め、みりん・しょうゆを加える。 ③ 油揚げを入れ炒め、はくさい・こまつなを入れ、さっと混ぜ合わせる。
はくさい	30	
こまつな	15	
にんじん	4	
サラダ油	1.5	
うすくちしょうゆ	2.5	
みりん	0.8	

小松菜

東京都江戸川区小松川が原産地なので、五代将軍徳川綱吉が小松菜と名づけたと言われています。小松菜は夏以外ならばいつでも収穫でき、寒さに強い冬の野菜です。緑黄色野菜の中でも小松菜は栄養価が高く、βカロテンやビタミンC、葉酸、カルシウム、カリウム、鉄分など成長期に欠かせない栄養素がたっぷりです。



生産者の方々が栽培している小松菜の品種は約10種類あり、「はまちゃん」「まっちゃん」「あっちゃん」などの名前が付けられています。その中で特におすすめの品種は給食にも使われている、葉が大きく、柔らかさが特徴の「はまちゃん」です。

10月：宇城地区

地場産の食材

柿・さつまいも・れんこん・まこもだけ・しょうが・みかん・ミニトマト・白玉粉・のり

<献立名>

麦ご飯
牛乳
牛肉とまこものピリ辛炒め
春雨スープ



地産地消充足率 62%

(料理名 牛肉とまこものピリ辛炒め)

材料名	分量(1人分) g	作り方
牛肉	25	① 材料の下ごしらえをする。 まこも【外皮を剥き、ピーラーで可食部が出てくるまで剥く】 にんじん・ピーマン【短冊切り】 しょうが【みじん切り】
まこも	30	
にんじん	10	
ピーマン	10	
しょうが	1	② 釜にごま油を入れ、しょうがと豆板醤を炒め、牛肉を加える。
こいくちしょうゆ	4	
三温糖	1	③ にんじんを入れ、ふたをしてしばらく置く。
みりん	1	
ごま油	0.5	④ にんにんに火が通ったら、まこもとピーマンを入れ、調味料を加え仕上げる。
豆板醤	0.1	

まこもだけ

豊野町の特産物の一つであるまこもだけは、まこもの根元にできる肥大した茎の部分です。イネ科マコモ属の多年草で、東アジアや東南アジアに広く分布し、日本でも全国の河川や湖沼の水辺に群生しています。古事記や万葉集などにもその名前が出てくるそうです。クセがほとんどなく、柔らかいたけのこのような歯触りとほのかな甘みがあります。炒め物、煮物、焼き物など様々な料理にできます。



10月：玉名地区

地場産の食材

のり・南関あげ・節そうめん・なし酢・大豆・アミ・チンゲンサイ・梨・みかん・キャベツ・さといも・きゅうり・ねぎ・柿

<献立名>

ご飯
牛乳
じゃがいものそぼろ煮
浜たきいわし
南関あげの酢の物



地産地消充足率 50%

(料理名 南関あげの酢の物)

材料名	分量(1人分) g	作り方
キャベツ	10	① 材料の下ごしらえをする。 南関あげ【短冊切り】 キャベツ【1cm幅】 きゅうり【輪切り】 にんじん【せん切り】
乾燥わかめ	0.5	
きゅうり	25	
にんじん	3	
ごま	1	② 南関あげにみりん・うすくちしょうゆ・水少々を入れ、味がしみこむまで煮て、冷却する。
穀物酢	2	
三温糖	0.6	③ キャベツ・きゅうり・にんじん・ごまは加熱殺菌後、冷却する。
塩	0.06	
南関あげ	6	④ ②と③の食材と調味料を合わせて仕上げる。
みりん	1	
うすくちしょうゆ	1	

南関あげ

1637～38年にかけて起こった島原の乱の後、四国の伊予松山地域の人々が移住してきたときに、あげの製法を伝えたと言われています。

大正時代はあげの幅がもう少し狭く、身が厚かったため、夏場腐りやすくなっていました。そこで長期保存できるように、豆腐をもっと薄く切って揚げるようになりました。

30cm角にもなる南関揚げは、みそ汁、南関煮しめ、のりの代わりに甘辛く煮付けた南関あげ巻き寿司などいろいろな料理に使われています。



10月：山鹿地区

地場産の食材

ごぼう・さつまいも・さといも・くり・れんこん・なす・梨・柿・きゅうり・キャベツ・ピーマン・白ねぎ・ほうれんそう・じゃがいも・はくさい・れんこん・つくねいも・こまつな・とうがん・ぶどう・赤米・黒米

<献立名>

からいも飯
牛乳
魚のきのこマヨネーズ焼き
冬瓜のみそ汁
ほうれんそうのごま和え



地産地消充足率 53%

10月

材料名	分量(1人分) g	(料理名) からいも飯	作り方
精白米	70		① 材料の下ごしらえをする。 さつまいも【さいの目】 ② ご飯釜に米・さつまいも・酒・塩を入れ、炊く。 ③ 炊きあがったら、さつまいもが崩れないようにやさしく混ぜ、黒ごまを振りかける。
さつまいも	30		
酒	2		
塩	0.8		
黒ごま	1		

からいも飯

昔は米があまりとれなかったので、米の代わりにからいもと一緒に炊きこんでいました。白いご飯はお祝いやお祭りのときにしか食べられませんでした。

さつまいもは「唐」と言っていた中国から伝わったので「からいも」と呼ぶようになりました。

その後「薩摩」と言っていた鹿児島県から広まったので、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。



10月：上益城地区

地場産の食材

柿・にら・大豆・さといも・だいこん・さつまいも・こまつな・トマト・キャベツ・ピーマン・ミニトマト・きゅうり・チンゲンサイ・ほうれんそう・にんじん・ゆず・しいたけ

<献立名>

玄米パン
牛乳
秋味シチュー
柿のフルーツミックス



地産地消充足率 42%

(料理名 柿のフルーツミックス)

材料名	分量(1人分) g	作り方
太秋柿	15	① 材料の下ごしらえをする。 柿【次亜処理後皮を剥き、いちよう切り】 黄桃・みかん・パイン・ナタデココ【汁を切る】 ② ①を混ぜ合わせる。
黄桃缶	20	
みかん缶	15	
パイン缶	20	
ナタデココ	20	

太秋柿

太秋柿は比較的新しい柿で「富有」「次郎」「晩御所」「花御所」を掛け合わせたもので、シャリシャリとした食感と甘みが強いのが特徴です。柿の先端部分についている黒いすじは、条紋と呼ばれ、これは、太秋柿のトレードマークで、糖度が高い＝甘い証拠です。

太秋柿は、熟しても青くて、熟していないように見えます。

しかし、果肉はとてもきれいなオレンジ色で、ゴマとよばれる黒い点が少ないのも特徴です。



10月：芦北地区

地場産の食材

干したけのこ・さつまいも・しいたけ・きゅうり・さやいんげん・冬瓜・ほうれんそう・だいこん・干切だいこん・ちりめん・太秋柿・太刀魚

<献立名>

ご飯
牛乳
さんまの梅煮
豆乳みそ汁
干したけのこのきんぴら

地産地消充足率 47%



(料理名 干したけのこのきんぴら)

材料名	分量(1人分) g	作り方
干したけのこ	5	① 材料の下ごしらえをする。 干したけのこ【下茹でし、せん切り】 角天【短冊切り】 つきこんにゃく【下茹で】 ごぼう・にんじん【せん切り】 いんげん【2cm幅】
角天	10	
つきこんにゃく	5	
ごぼう	10	
にんじん	8	② 干したけのこ、つきこんにゃく、ごぼう、にんじんをしっかりと炒め、三温糖、みりん、煮干しだしを加えて煮る。
いんげん	5	
三温糖	1.2	③ 角天といんげんを入れ、しばらく炊いて、しょうゆで味を調える。
うすくちしょうゆ	1	
こいくちしょうゆ	1.2	④ 味がしみ込むまで炒め煮にし、仕上げにごまごま油を入れる。
みりん	1.2	
煮干しだし	6	
ごま油	1	
ごま	1.5	

干したけのこ

干したけのこは、水俣で昔から食べられている食材です。

収穫したたけのこを天日干しし、乾燥させます。

乾燥させることで長期保存が可能になり、味もしみこみやすくなります。

水煮のたけのことは違い、コリコリとした食感を楽しむことができます。

きんぴらやじっくり味をしみこませて食べる煮しめなどの煮物に向いています。



11月：熊本市

地場産の食材

れんこん・なす・みずな・チンゲンサイ・こまつな・さつまいも・みかん

<献立名>

ご飯
牛乳
ポークカレー
みずなのサラダ
フルーツヨーグルト



地産地消充足率 27%

(料理名 みずなのサラダ)

材料名	分量(1人分) g	作り方
しらす干し	2.5	① 材料の下ごしらえをする。 だいこん【せん切り】 みずな【2cm幅】 ② ①の野菜ともやしを加熱殺菌後、冷却する。 ③ しらす干しは油で炒め、冷却する。 ④ ②③の材料とごま、調味料を混ぜ合わせる。
サラダ油	0.4	
みずな	12	
だいこん	25	
もやし	15	
ごま	0.8	
すりごま	0.8	
マヨネーズ	6	
穀物酢	0.8	
白ワイン	0.7	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
三温糖	0.1	

みずな

ビタミン・ミネラルのバランスがよく、ポリフェノールも含んでいます。かぜ、貧血、骨粗鬆症やがん予防のほか、美肌効果もあると言われています。生でも茹でてでも食べやすいのが特徴です。

熊本市の給食で使うみずなは、10月から3月まで栽培され、年間に300kgから350kgほど収穫されます。暖かい時期は40日、冬は100日ほどで収穫できます。



11月：宇城地区

地場産の食材

れんこん・大豆・さつまいも・白玉粉・みかん・きゅうり・なす・ミニトマト・のり

<献立名>

麦ご飯
牛乳
豚肉とれんこんの中華炒め
石狩汁



地産地消充足率 53%

(料理名 豚肉とれんこんの中華炒め)

材料名	分量(1人分) g	作り方
豚肉	30	① 材料の下ごしらえをする。 れんこん・にんじん【いちょう切り】 ピーマン【短冊切り】 しょうが【おろす】
れんこん	25	
にんじん	15	② サラダ油で豚肉としょうがを炒め、 野菜を加え、火が通ったら調味し、 仕上げる。
ピーマン	8	
しょうが	0.6	
こいくちしょうゆ	3	
酒	1.5	
オイスターソース	1	
三温糖	0.8	
サラダ油	0.8	

れんこん

宇城市松橋町では、古くかられんこんの栽培が行われています。干拓地で水持ちがよく、海に近いことから土壌にはミネラル分が多く、おいしいれんこんが育つと言われています。

れんこんの収穫は8月～3月まで続きます。特に12～1月頃のれんこんは身が締まっておいしいです。しゃきとした歯触りとくせのない味で、炒め物、サラダ、煮物等いろいろな料理に活用できます。



11月：玉名地区

地場産の食材

のり・南関あげ・節そうめん・なし酢・大豆・アミ・チンゲンサイ・キャベツ・だいこん・さといも・なす・ほうれんそう・みかん

<献立名>

かみかみ大豆ご飯
牛乳
魚のみかんソースかけ
豆腐汁
即席づけ



地産地消充足率 61%

(料理名 魚のみかんソースかけ)

材料名	分量(1人分) g	作り方
ホキ切り身	40	① ホキは塩、でん粉をまぶし油で揚げる。 ② みかんジュースを火にかけ酸味が飛ぶまで煮詰める。 ③ 麦みそに上白糖と酒を加え、だまが残らないようかき混ぜる。 ④ ②に③を入れ、とろみがつくまで煮詰める。 ⑤ 揚げたホキに④のソースをかける。
塩	0.1	
でん粉	4	
揚げ油		
みかんジュース	10	
麦みそ	3	
酒	1	
上白糖	1.2	

天水みかん

玉名市天水町は収穫量品質ともに全国に名高い温州ミカンの産地です。天水みかんの歴史は今から1800年前、田道間守(たじまもり)が朝鮮から持ってきた「タチバナ」を天水町の小天の農民たちに植えさせたのが始まりだと言われています。

有明海を望む日当たりの良い金峰山の斜面と熊本の豊かな水資源が育むみかんは、隣接する熊本市河内町とともに産地となり、昔から親しまれてきました。

天水みかんは皮が薄く、しっかりとした甘さと酸味のバランスが取れたジューシーで濃厚な味が特徴です。



11月：山鹿地区

地場産の食材

ほうれんそう・さつまいも・さといも・ねぎ・ごぼう・みかん・こまつな・きゅうり・にんじん・キャベツ・白ねぎ・じゃがいも・れんこん・はくさい・大豆・なす・だいこん・かぶ・梨・とうがん・しゅんぎく・しいたけ・ゆず・赤米・黒米

<献立名>

つなひきよいしょ
牛乳
お姫さん団子汁
大根なます
みかん



地産地消充足率 63%

(料理名 つなひきよいしょ)

材料名	分量(1人分) g	作り方
精白米	40	① 大豆と小豆は別々に硬めに茹でる。 ② 洗米して、①と小豆の茹で汁を一緒に入れて炊く。 ③ 出来上がってご飯をほぐすときに、塩を加えて、味を調える。
もち米	20	
大豆	5	
小豆	5	
塩	1	

つなひきよいしょ

山鹿市三玉地区には不動岩とその北西に権現山があります。その二つの山には、子供たちに馴染みの民話が残っています。

「不動岩と権現山の綱引き物語」です。お話の中に、おいしい小豆を食べて育った不動岩と固い大豆を食べて育った権現山が、綱引きの勝負をするくだりがあります。さあ、勝負の結果はどうなったでしょう？結果は、固い大豆ばかりを食べて育った権現山が勝ちました。この民話をもとに給食の調理員さんが「つなひきよいしょ」という、大豆と小豆を使った炊き込みご飯を考え出しました。



山鹿市 不動岩



11月：上益城地区

地場産の食材

にんじん・さつまいも・さといも・ほうれんそう・だいこん・大豆・
ねぎ・乾しいたけ・チンゲンサイ・トマト・キャベツ・ピーマン・
にら・ミニトマト・ゆず

<献立名>

コッペパン
牛乳
八宝菜
フルーツきんとん
1食いりこ



地産地消充足率 47%

(料理名 フルーツきんとん)

材料名	分量(1人分) g	作り方
さつまいも	50	① 材料の下ごしらえをする。 黄桃缶・パイン缶【汁をきる】 りんご【次亜消毒後、5mm幅のいちょう切り】 さつまいも【皮を剥く、大きめに切って茹でる】 ② ①のさつまいもの湯をきって熱いうちに三温糖を加えてつぶし、冷却する。 ③ ①と②を混ぜ合わせる。
三温糖	5	
黄桃缶	10	
パイン缶	10	
りんご	10	

いきなり団子

いきなり団子は、熊本に古くから伝わる伝統の和菓子です。名前の由来は、いきなり(突然)お客さんが来てもすぐに作ってもてなせるという意味と、さつまいもを輪切りにして団子の生地で包んで蒸す「簡単に作れる団子」という意味が重なったものと言われています。

益城町では町内にある工場で製造された「いきなり団子」や「焼きいも」を給食でも提供しています。

この団子等に使用されているさつまいもは、主に益城町の畑で苗から栽培され、収穫後熟成させたものを使用しています。



11月：芦北地区

地場産の食材

さつまいも・レモン・寒漬大根・梅干し・いんげん・にんじん・ほうれんそう・だいこん・はくさい・大根葉・ちりめん・しいたけ・太秋柿・太刀魚

<献立名>

麦ご飯
牛乳
ししゃもフライ
さといものうま煮
切干大根の酢の物



地産地消充足率 44%

(料理名 切干大根の酢の物)

材料名	分量(1人分) g	作り方
切干大根	4	① 材料の下ごしらえをする。 切干大根【水戻して、2cm】 きゅうり・にんじん・ごぼう【せん切り】
きゅうり	20	
にんじん	5	
ごぼう	10	
鶏ほぐし身	10	② 切干大根とごぼうは、下味で炊き、薄く味をつけた後、冷却する。
穀物酢	1.2	
うすくちしょうゆ	1.2	③ きゅうりとにんじんは、加熱殺菌後、冷却する。
三温糖	0.8	
ごま	1	④ 鶏ほぐし身・②・③を調味料で和え、ごまを振って仕上げる。
三温糖	1.2	
穀物酢	1	
うすくちしょうゆ	1.8	
酒	1	
水	25	

寒漬け

「寒漬け」は、水俣・芦北で昔から伝わる大根の漬物です。

生の大根を冬の冷たい風にさらして乾燥させ、細切りにし、昆布・しょうゆ・みりんなどの調味料でつけ込んで作ります。

12月から1月の真冬の寒い風にさらして作るので「寒漬け」という名前がつけられました。それぞれの家庭で、漬け込む調味料の割合が違うため、家庭の味があります。



12月：熊本市

地場産の食材

ねぎ・れんこん・ほうれんそう・みずな・こまつな・チンゲンサイ・さつまいも・ブロッコリー

<献立名>

ご飯
牛乳
さつまいもとレバーの揚げがらめ
みそ汁
ごま和え



地産地消充足率 47%

(料理名 さつまいもとレバーの揚げがらめ)

材料名	分量(1人分) g	作り方
鶏レバー粉付き	30	① 材料の下ごしらえをする。 さつまいも【2cm角にし、水にさらす】
さつまいも	30	
揚げ油	6	
三温糖	1.2	② レバー・さつまいもをそれぞれ揚げる。
こいくちしょうゆ	2	
みりん	0.8	③ 調味料を煮立たせ、揚げたさつまいもとレバーを入れ混ぜ合わせる。
水	2.5	

さつまいも

熊本市の戸島地区で栽培されています。5月頃から始まる苗の植え付けは、機械ではなく全て手作業で植えます。これは無駄なスペースができないようにするためです。

また、9月から始まる収穫は、機械で掘り起こし、手作業で大きさごとに分けます。生産者の方は36haの畑を4人程度で作業されています。収穫後の洗ったさつまいもは、寒い環境に置くと食べられなくなってしまうため、14℃程度の温かい倉庫で保管をします。



12月：宇城地区

地場産の食材

かぼちゃ・九条ねぎ・みかん・だいこん・きゅうり・なす・ミニトマト・れんこん・白玉粉・のり

<献立名>

さけわかめご飯
牛乳
かぼちゃのそぼろ煮
ゆずのかおり和え

地産地消充足率 64%



(料理名 かぼちゃのそぼろ煮)

材料名	分量(1人分) g	作り方
かぼちゃ	55	① 材料の下ごしらえをする。 かぼちゃ【一口大】 にんじん【厚めのいちょう切り】 しいたけ・たまねぎ【薄切り】 しょうが【せん切り】 こんにゃく【下茹でし、スプーンでちぎる】 厚揚げ【角切りし、下茹で】 えだまめ【下茹で】
鶏ひき肉	15	
しょうが	0.8	
サラダ油	0.8	
酒	0.8	
ちぎりあげ	10	
にんじん	15	② 釜に油を熱し、肉を炒める。(酒を振る。)
乾しいたけ	1	
たまねぎ	30	③ しいたけ、たまねぎ、にんじん、こんにゃくを炒め、しいたけの戻し汁を加え、ふたをする。
厚揚げ	25	
こんにゃく	15	④ あくを取り、ちぎりあげ、厚揚げ、かぼちゃを入れ、三温糖、みりんを加えて煮る。
えだまめむき身	7	
こいくちしょうゆ	5	⑤ こいくちしょうゆ、しょうがを入れて煮る。
三温糖	1.5	
みりん	0.8	⑥ えだまめをちらして仕上げる。

くりゆたか(かぼちゃ)

くりゆたかはとてもホクホクとした食感と、甘味が強いことが特徴なので、薄味にして、かぼちゃ本来の甘みを生かした食べ方がおすすめです。

もともとは、一玉あたりの重量を大きくして、収量をアップさせることを目的として作られた品種です。

毎年12月には美里かぼちゃ部会から町内の学校に、くりゆたかの贈呈が行われています。



12月：玉名地区

地場産の食材

のり・南関あげ・節そうめん・なし酢・大豆・アミ・チンゲンサイ・だいこん・みかん・かぶ・キャベツ・さといも・なす・ねぎ・きゅうり

<献立名>

揚げパン
牛乳
チンゲンサイのクリーム煮
きのこサラダ
みかん



地産地消充足率 58%

(料理名 チンゲンサイのクリーム煮)

材料名	分量(1人分) g	作り方
鶏肉	10	① 材料の下ごしらえをする。 にんじん【いちょう切り】 たまねぎ【薄切り】 じゃがいも【厚めの半月切り】 チンゲンサイ【ざく切り】 ぶなしめじ【根元を切り、ほぐす】
こしょう	0.02	
にんにく	0.2	
白ワイン	1	
サラダ油	0.2	
チンゲンサイ	20	② 釜に油を入れ、にんにく、鶏肉を炒め、こしょう、白ワインを加える。 ③ たまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れて炒め、水を入れて煮る。 ④ しめじ、白いんげん豆ペースト、シチュールウを加え、調味する。 ⑤ 豆乳を加え、最後にチンゲンサイを入れて仕上げる。
じゃがいも	30	
にんじん	8	
たまねぎ	30	
ぶなしめじ	8	
豆乳	10	
白いんげん豆ペースト	10	
シチュールウ	10	

チンゲンサイ

チンゲンサイは中国が原産で、はくさいの仲間です。日本に伝わったのは最近で日中国交回復以降です。この頃、日本では見慣れないたくさんの中国野菜が輸入されてきたそうですが、なかでもチンゲンサイは大人気で、あっという間に普及し家庭の食卓にも並ぶようになりました。

抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンK・ビタミンC・ビタミンEが多く含まれており、これらの働きで免疫力の向上や老化防止・美肌効果・動脈硬化予防にもつながります。またカルシウムの含有率もトップクラスです。



12月：山鹿地区

地場産の食材

ほうれんそう・さつまいも・さといも・ねぎ・かぶ・ゆず・はくさい・ブロッコリー・にんじん・キャベツ・白ねぎ・だいこん・じゃがいも・れんこん・ごぼう・大豆・こまつな・しいたけ・しゅんぎく・赤米・黒米

<献立名>

黒豆ご飯
牛乳
ししゃもフリッター
のっぺい
菜焼き



地産地消充足率 63%

(料理名) のっぺい

材料名	分量(1人分) g	作り方
鶏肉	10	① 材料の下ごしらえをする。 いんげん以外の材料【さいの目切り】 いんげん【2cm】
焼き豆腐	10	
さといも	25	
こんにゃく	20	
だいこん	30	
にんじん	15	② 釜に油を入れ、鶏肉を炒め、火の通りにくい食材から順に炒める。
ごぼう	10	
乾しいたけ	0.7	③ 水を加えて、材料に火が通るまで煮る。
いんげん	5	
うすくちしょうゆ	2.8	④ 焼き豆腐、いんげんを入れて火を通し、調味する。
こいくちしょうゆ	1.5	
酒	0.6	⑤ 水溶きでん粉を加え、とろみをつける。
サラダ油	0.6	
でん粉	0.8	

のっぺい

里芋や大根などの根菜をこんにゃく、しいたけ、鶏肉、油揚げなどと煮た料理です。里芋のぬめりや片栗粉・くず粉などで「のっぺり」としたトロミをつけるので、この名がついたと言われていています。とろみの加減はさまざまで、祭りや仏事、正月などの折に作られる各地にある郷土料理です。



12月：上益城地区

地場産の食材

レタス・たまねぎ・ピーマン・きゅうり・なす・にんにく・にら・いちご・じゃがいも・アスパラガス・チンゲンサイ・さつまいも・大豆・さといも・ほうれんそう・ミニトマト・にんじん・ゆず

<献立名>

麦ご飯
牛乳
きびなごカリカリフライ
大豆のいそ煮
もやしのゆかり和え

地産地消充足率 45%



(料理名 大豆のいそ煮)

材料名	分量(1人分) g	作り方
大豆	15	① 材料の下ごしらえをする。 大豆【下茹でし、煮汁はとっておく】 にんじん【細切り】 ごぼう【ささがき】 たまねぎ【厚めのスライス】 茎わかめ【水戻し】 乾しいたけ【水戻して、薄切り】 ちくわ【縦半分になり、5mm幅】 角天【5mm幅】 油揚げ【短冊切り】 ② 油を入れ、鶏肉を炒めて酒を加え、ごぼう、しいたけ、三温糖を入れて軽く炒める。 ③ たまねぎ、にんじん、油揚げ、つきこんにゃくを炒め、水を加えて加熱する。 ④ 茎わかめを加え、みりんとしょうゆを入れて調味する。 ⑤ ちくわと角天、下茹でした大豆を茹で汁ごと入れて煮込む。 ⑥ えだまめを入れ、最後にたまりしょうゆで味を調える。
鶏肉	20	
茎わかめ	1	
にんじん	10	
たまねぎ	20	
つきこんにゃく	12	
ごぼう	15	
油揚げ	6.5	
えだまめむき身	6.5	
ちくわ	8	
角天	8	
乾しいたけ	0.6	
三温糖	1.5	
(こいくちしょうゆ)	4	
(うすくちしょうゆ)	1.2	
たまりしょうゆ	1.2	
みりん	1	
酒	1.2	
サラダ油	0.3	

大豆

大豆はたんぱく質、炭水化物、脂質のほか、食物繊維、ミネラル、ビタミン類などさまざまな栄養をバランスよく豊富に含んでいます。

嘉島町は大豆の栽培面積が県内最大級の産地です。「フクユタカ」という品種が栽培されています。フクユタカは豆腐の原料として一番利用されている品種で、日本で最も栽培されている大豆です。



12月：芦北地区

地場産の食材

鱈・はくさい・キャベツ・ねぎ・みかん・スイートスプリング・ちりめん・かぼちゃ・しいたけ・だいこん・レモン・ゆず

<献立名>

えびめし
牛乳
鶏汁
れんこんサラダ



地産地消充足率 61%

(料理名 えびめし)

材料名	分量(1人分) g	作り方
精白米	60	① 米、麦は洗って炊飯する。 ② 材料の下ごしらえをする。 干しえび【洗う、水に漬ける】 ごぼう【ささがき】 いんげん【5mm】
麦	6	
干しえび	1.8	
ごぼう	8	
いんげん	5	
こいくちしょうゆ	4	③ 釜にえびの漬け汁と調味料を入れ、えびとごぼうを煮る。 ④ いんげんを入れる。 ⑤ 麦ご飯に④の具を混ぜて仕上げる。
みりん	3	
えびの漬け汁	5	

アカエビ

アカエビは、「赤山えび」「石えび」とも呼ばれます。「えびめし」はゆでたり焼いたりして乾燥させ、皮をむいたえびを、えびの漬け汁、醤油や酒と一緒に炊き込んだものです。

海の白い貴婦人と言われる芦北の「うたせ船」の漁師さんが、新鮮なアカエビをごはんに炊き込んで食べたのが「えびめし」の始まりと言われています。

農繁期のごちそうのひとつとしてよく食べられています。

