



まるごと くまもと ありがとうのひ

今日は、すべての食材（調味料等をのぞく）を熊本市・熊本県でとれたものを使用した「まるごと くまもと ありがとうのひ」です。豊富な地下水と恵まれた自然を活かしたおいしい農作物を使ったレシピを紹介します。

トマトときゅうりのあえもの

<材料> 4人分

トマト	80g	調味料	酢	小さじ1
きゅうり	80g		うすくちしょうゆ	小さじ1
たまねぎ	40g		ごま油	小さじ1
いりごま	小さじ1		砂糖	小さじ1
			塩	少々

フンポイント!

～おいしいトマトときゅうりの見分け方～



- ・ヘタが緑色で、ピンとハリがあるもの。
- ・重みがあるもの。



- ・いぼがとがっているもの。
- ・緑色が濃く、ハリがあるもの。

<写真提供 熊本市農業政策課>

<作り方>

- ① トマトは、1.5cmの角切りにする。
- ② きゅうりは半月切りにし、塩もみをする。
- ③ たまねぎは2mm幅の千切り（またはみじん切り）にし、水にさらしておく。
- ④ ①、②、③を調味料であえる。



まるごと くまもと ありがとうのひ
動画QRコード

～熊本市でとれる農産物の紹介～

玉ねぎ



6月～9月は熊本市小島地区でとれたものを使っています。海岸沿いの畑で育つ玉ねぎは、潮風にあたって甘くなります。収穫作業は手作業で行うため、朝早くから夕方まで行います。

チンゲン菜



熊本市北部地区で作られています。食べる子どもたちのことを考え、土には堆肥を混ぜ、種を植えています。チンゲン菜がおいしく育つよう、生育途中に間引きし、収穫作業はひとつずつ手作業で行うそうです。

きゅうり



熊本市土河原地区で作られています。9～12月、1～4月の2回苗を植え、栽培・収穫をします。苗を植えてから、約1か月で収穫ができ、1株のきゅうりの苗から約100本のきゅうりが収穫できます。ビニールハウス内はきゅうりがよく育つための温度25℃になるよう、温度調整をして育てられています。

じゃがいも



熊本市天明地区で作られています。1月から種芋を植え、5月の終わりごろから収穫します。いっさい農薬を使わずに育てられ、収穫作業は手作業で行うそうです。