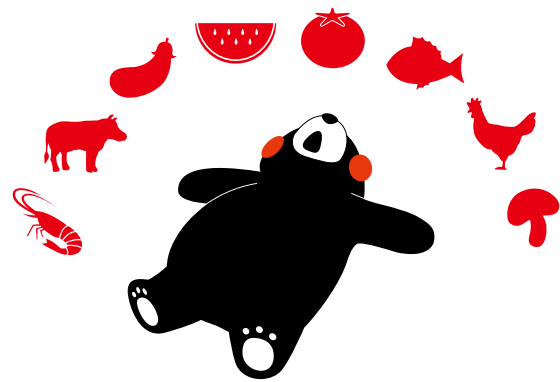


RED BRAND of KUMAMOTO

くまもとの赤

食材パンフレット



熊本県

〒862-8570 熊本市中央区水前寺6丁目18番1号
流通アグリビジネス課 TEL.096-333-2470

熊本県流通アグリビジネス課

検索

レシピも
ついてる
モン

©2010 熊本県くまモン



熊本県

くまもとは、「おいしい」赤がある。

『くまもとの赤』ブランド

古来より、「火の国」と

呼ばれてきたくまもとは、

豊かな自然とその地形や気候を活かして、
たくさんの農林水産物が生産されています。

真っ赤なトマトやすいかに、阿蘇のあか牛、
新鮮な赤いマダイやクルマエビ…など。

くまもとの農林水産物は、

まさに火の国くまもとの「赤」をまとった
大自然の美味たちです。

熊本県では、そんなくまもとの大自然の豊かな
味わいを「くまもとの赤」ブランドとして、
全国へ発信しています。

CONTENT

主な「くまもとの赤」ブランドの紹介

あか牛 ……………	3	すいか(小玉) ……………	12
馬肉 ……………	4	いちご(ゆうべに) ……………	13
天草大王 ……………	5	いちご(ひのしずく) ……………	14
マダイ ……………	6	なす ……………	15
クルマエビ ……………	7	赤なす(ヒゴムラサキ) ……………	16
マダコ ……………	8	大長なす ……………	16
トマト ……………	9	かんしょ(さつまいも) ……………	17
ミニトマト ……………	9	椎茸 ……………	18
塩トマト ……………	10	旬のカレンダー ……………	19~22
すいか(大玉) ……………	11		

※このパンフレットに掲載されている料理のレシピは、
くまもと「食」の大地親善大使の提供によるものです。



あか牛

赤身が柔らかく、しっかりとした味わい。
余分な脂肪が少ないヘルシーな牛肉です。

和牛の4品種の一つである
褐毛和種(あかげわしゅ)を、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、穏やかな性格で発育が良く、
牧草等(粗飼料)の利用性に優れています。
また、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。
「くまもとあか牛」は、県内で12か月以上肥育された
褐毛和種の牛肉で一定以上の規格を
満たすものと決められています。
適度な霜降りで、旨み成分を豊富に含んだ
柔らかい赤身肉が多い、風味豊かな牛肉です。



あか牛のたたきと玉葱ドレッシング添え

3



馬肉

霜降りが特徴の熊本の馬肉。
美容と健康によい食材として注目されています。

熊本は日本一の馬肉生産地。
郷土料理の馬刺をはじめ、肉じゃが、おでんの具など、様々な料理に使われます。
「桜肉」とも呼ばれ、牛肉や豚肉と比べて低カロリーで
コレステロールが少ないのが特徴です。
また、タンパク質、カルシウム、ビタミンA等を多く含んでいます。
特にグリコーゲンの含有量が多いことでも知られています。

桜さくら鍋 馬肉の田楽味噌仕立て鍋



【材料2人前】

- 馬肉(スライス)100g ●赤なす(ヒゴムラサキ)60g
- 焼豆腐40g ●トマト2個 ●白葱1/3本 ●水菜1/2束
- 舞茸15g ●田楽味噌40g ●出汁1合

【作り方】

- ①.白葱は、笹打ちに細く切り水にさらし、水を切っておく。
- ②.トマトを湯むきして、8等分にカットする。
- ③.焼豆腐は、食べやすい大きさにカットする。
- ④.赤なす(ヒゴムラサキ)は、皮を剥き、180℃の油で色が
飛ばない程度に揚げ、氷水に落とす。水を拭き取っておく。
- ⑤.田楽味噌を出汁で伸ばす。
- ⑥.味噌だしが沸いてきたら、材料の野菜、肉の順番に入れていき火を通す。

4



天草大王

天草大王だしの取り方



- 鶏ガラ 5羽分 ●出汁昆布 30cm
- 葱(葉の部分) 4〜5本分 ●生姜 80g
- 水 9,000cc

【作り方】

- ①鶏ガラは湯通しをして冷水にてよく洗う。
- ②鍋に9,000ccの水を入れその中に鶏ガラ、出汁昆布、葱、生姜を入れて火にかける。
- ③煮たってきたら火をしばり、あくをすくい取る。これを4〜5回繰り返し返して火を中火にして3割ほど煮つめる。

味よし、だしよし、歯ごたえよし。
幅広い料理で楽しめる
日本最大級の地鶏。

かつて熊本には、天草大王という日本最大級の地鶏が飼育され、「博多の水炊き」等に珍重されていました。昭和初期に絶滅しましたが、平成13年に県が復元。JAS規格に基づく条件で育てた地鶏が肉用鶏「天草大王」として販売されています。非常に大柄な体格でありながら、自然に囲まれたゆったりとした環境の中でじっくりと育てるので、肉は赤身を帯びて脂肪が少なく、適度な歯ごたえとほのかな甘味があるのが特徴です。刺身、昔ながらの“コケ”が蘇る煮物のほか、すき焼き、焼き鳥など幅広い料理で楽しむことができます。また、良いだしが取れるのも魅力の一つです。



マダイ

「くまもと四季のさかな」を代表するマダイ。
身に脂がのっている春は特に美味しくなります。



天草マダイ 蕪ら煮



マダイのクリーム煮

熊本の旬の魚を代表する「くまもと四季のさかな」では“春のさかな”に選ばれています。古来より「百魚の王」として尊ばれ、お祝いの席に欠かせない魚です。体は全体的に赤く、鮮やかな青い斑点があります。特に春は体が桜色になり、身に脂がのって美味しくなることから「桜鯛」と呼ばれています。県内では沿岸各所で漁獲されます。また、八代海を中心に養殖も盛んに行われており、全国有数の生産量を誇っています。



マダコ

天草などの海で獲れるマダコ。
柔らかくて甘味があり、
絶品の味わいです。

熊本の旬の魚を代表する
「くまもと四季のさかな」では
“夏のさかな”に選ばれています。
天草などの沿岸で漁獲されたマダコは、
甘味があり大変柔らかく、絶品です。
「たこステーキ」や素干しにした
「干したこ」を使った「たこめし」は
天草を代表する郷土料理です。

マダコの唐揚げ



【材料 4人前】

- マダコ適量
- A [●醤油大さじ2 ●酒大さじ2 ●七味唐辛子適量
- 片栗粉大さじ3 ●牛蒡適量 ●レモン1個
- 松葉串8本

【作り方】

- ①.マダコを塩でよく洗い、ぶつ切りにする。
- ②.(A)をよく混ぜ、10分～15分マダコを浸す。
- ③.②の水気を切り、片栗粉をまぶす。
- ④.170℃の油でマダコを揚げ、キッチンペーパーに乗せる。
- ⑤.牛蒡を唐揚げにして④を松葉串に刺し、レモンを添え、盛り付ける。

クルマエビ

とろけるような甘味と
プリッとした歯ごたえ、
熊本県を代表する“夏のさかな”です。

有明海や八代海は、
天然クルマエビの好漁場として知られています。
また、天草地域を中心に養殖も
盛んに行われており、全国有数の産地です。
平成元年に『熊本県の魚』に指定され、
熊本の旬の魚を代表する「くまもと四季のさかな」では、
“夏のさかな”に選ばれています。
とろけるような甘味、プリッとした歯ごたえのある
クルマエビを一度ご賞味ください。

クルマエビと天草大王のじぶ煮



【材料 5人前】

- 天草大王 10g 5切れ ●クルマエビ 5尾
- そら豆 5つぶ ●くず粉 少々
- A [●鰹出汁 1,800cc ●赤酒 200cc
- 淡口醤油 200cc ●酒 少々

【作り方】

- ①.天草大王のそぎ身にくず粉をまぶす。
- ②.クルマエビは頭をとり、皮をむき背開きにしてくず粉をまぶす。
- ③.そら豆は皮をむき色出しをしておく。
- ④.鍋に(A)の出汁を合わせ煮たて、①②を入れて3分ほど煮る。
- ⑤.器に④を盛り、③をちらして盛りつける。



トマト

生産量が日本一を誇る、熊本のトマト。
一年を通して美味しいトマトが
出荷されています。

熊本県では、平坦地から高冷地まで、
一年中美味しいトマトが栽培されています。
生産量、出荷量ともに全国第一位です。
温暖な気候、豊かな土壌、
清らかな水などトマトを栽培するのに
適した環境と生産者の努力が
美味しいトマトを作り出します。
土壌の養分を十分に取り込んだ
濃厚な味わいが特徴です。



ミニトマト

味や形などたくさんの
品種があるミニトマト。
糖度が高く、栄養価も十分です。

ミニトマトは、果実が5~30g程の
小さなトマトの総称です。
たくさんの品種があり、赤や黄色、
形も丸いものだけでなく、卵形など様々です。
小ぶりになるほど糖度が高く、
栄養価も一般のトマトより高い傾向にあります。
熊本県では、玉名・阿蘇をはじめとする
広い地域で栽培されており、安定した糖度や
酸味のバランスの良さなどが高い評価を得ています。



塩トマト

糖度が通常のトマトより1.5倍。
市場では高級食材として
取り引きされています。

塩トマトは、熊本県八代地域や宇城地域など
土壌塩分濃度が高い干拓地で栽培されています。
一般的に塩トマトは普通のトマトより小ぶりですが、
大きくならない分旨みが濃縮されています。
さらに糖度が高く希少価値があり、
高級品として贈答用などにも重宝されています。



トマトのカンタン冷製スープ



【材料 4人前】

- 完熟トマト300g
※1個を1/4カット位の大きさに冷凍する。種を取り出しておく。
- 野菜ジュース300cc
- お好みでハチミツ30cc位

【作り方】

- ①. 冷凍したトマトの皮をむき（水につけるとむきやすい）、
凍ったまま野菜ジュースとともにミキサーにかける。
- ②. お好みでハチミツを入れる。

すいか(大玉)

全国一の生産量を誇る熊本のすいか。
果肉は緻密で濃厚な甘さが特徴です。

出荷量日本一、甘くて有名な熊本のすいか。
光センサーシステムで糖度を、
音波測定で内部の空洞の状態を
測定し出荷するなど、
品質管理も日本一です。
栄養素としてはシトルリンという
遊離アミノ酸や、
カリウムが含まれており、
疲労回復効果や
利尿作用があると
いわれています。



すいか(小玉)

ジューシーな甘味と
シャリシャリの食感。
冷蔵庫に収まるサイズなので
贈り物にも最適。

小玉すいかは、
冷蔵庫に収まるサイズで食べやすく、
皮目が薄くお手頃サイズのすいかです。
すいかは生育上、
昼は光合成をして糖度をため、
夜はその糖分を使って呼吸します。
夜の気温が低いほど呼吸が抑えられ、
糖度の蓄積度が増えます。
内陸性の熊本の気候は、
すいか作りには最も適していると
言われています。



いちご(ゆうべに)

熊本県が開発した新品種のいちご。
大つぶで甘味と酸味のバランスがとれた
上品な味が特徴です。

9年の歳月をかけて2014年に品種登録し、
2015年に「ゆうべに」という
愛称が決定しました。
果形は大つぶで、甘味と酸味の
バランスに優れたいちごです。
需要が高まるクリスマスの
時期の収穫量が多く、
翌5月まで安定的に出荷されます。
この愛称は、熊本の「熊(ゆう)」と
いちごの「紅(べに)色」を合わせ、
華やかさと上品さをイメージして
名付けられました。



いちごのあめがけ



【材料】いちご20個分の配合

- いちごMサイズ20個
(キッチンペーパーできれいにふきあげておく)
- グラニュー糖500g ●水150g

【作り方】

- ①. グラニュー糖と水を合わせて火にかける。
色がつく手前で火を止める(140~145℃位)。
 - ②. ①のあめを冷水に鍋ごとつけて粗熱を取る。
 - ③. いちごのヘタ部分を持ち、あめに浸す。
 - ④. シルパットの上のせて冷やす。
(シルパットがない場合は、パットにサラダオイルを塗って代用)
- ※高温作業につき、やけどをしないように気をつける。

いちごの生クリーム大福



【材料】8個分の配合

- ギューヒクレープ8枚 ●生クリーム250g(砂糖入り)
- いちごホール(Lサイズ)8個 ●いちごスライス用3個
- スポンジ8枚(12cmの直径・厚さ3mm程にスライスしたもの)

【作り方】

- ①. ギューヒクレープを並べて、スライスしたいちごを3枚のせる。
- ②. 生クリームを絞り塗る。
- ③. スライスしたスポンジをのせて、ホールのいちごをのせる。
- ④. いちごの上から生クリームを絞り、ギューヒの形を整えて出来上がり。



いちご(ひのしずく)

熊本のオリジナル品種「ひのしずく」は、
鮮やかな赤色と上品な甘味が特徴です。

熊本県のいちご栽培は、
昭和40年代に産地化が図られ、
現在では多彩な品種が栽培されるようになりました。
11月中旬から翌年の5月にかけて出荷されるいちご。
熊本のオリジナル品種「ひのしずく」は、
鮮やかな赤色と上品な甘味、
みずみずしく果汁たっぷりの芳醇な味わいで、
高級いちごとして多くの人から愛されています。





なす

生産量は全国でもトップクラス。
煮て、焼いて、揚げて、
漬けてよしのなすです。

熊本県のなすの収穫量は
全国第2位を誇っています。
熊本市の西部地域では戦後から作られており、
長なすの中でも「筑陽」という品種を、
冬から春にかけて栽培しています。
「筑陽」は太さが均一で実が詰まっているのが特徴です。
煮てよし、焼いてよし、揚げてよし、漬けてよしのなすは、
漬物やマーボーナスなど幅広い料理に活用できます。

魚香茄子

赤なす(ヒゴムラサキ)のマーボーナス



【材料 3人前】

- 赤なす(ヒゴムラサキ) 1本(200~250g)
- 豚バラミンチ100g ●白ネギ1/2本
(☆セロリみじん切り10g)
- (☆干しいたけみじん切り10g) ☆あればいれたほうがよい

【調味料】

- 豆板醤小さじ1 ●にんにく小さじ1
- 生姜(みじん)小さじ1 ●醤油大さじ2と1/3
- 砂糖大さじ1 ●うまみ調味料大さじ1/2 ●酒大さじ1
- スープ(水)150cc ●酢大さじ1 ●ごま油少々

【作り方】

- ①材料を揃える。赤なす(ヒゴムラサキ)は乱切りにし、
ネギ・にんにく・生姜はみじん切りにする。
赤なす(ヒゴムラサキ)を油通しする。
(150~160℃)完璧に通すこと!
- ②鍋をならし、油約大さじ2を入れ、ミンチを炒める。
ミンチがポロポロになったら、豆板醤・にんにく・
生姜を加えよく炒める。
- ③酒・スープを加え、(しいたけ・セロリを入れ)残りの調味料で
味を整えて、油通しした赤なす(ヒゴムラサキ)とネギを入れる。
水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れ出来上がり。



大長なす

60~70cmにも成る日本最大級のなす。
果肉はジューシーで柔らかく、
焼きなすや天ぷらに最適です。

全国有数のなすの生産地である熊本では、
様々な種類のなすが栽培されています。
大長なすは、60~70cmにも成長する、
日本最大級のなすです。

果皮はややかたく果肉はジューシーでとても
柔らかいので、焼きなすや天ぷらなどに最適です。
筒状のため、どこを切っても同じ大きさになることや、
あくが少ないことから、調理しやすいのも魅力です。

赤なす(ヒゴムラサキ)

大正時代から熊本で
栽培されている熊本赤なす。
果肉が柔らかく、
甘味のある優しい味わいです。

熊本赤なすは、大正時代から熊本で
栽培されている熊本特産です。
長さ30cm前後で、現在多く消費されているなすの
品種より長く太いためボリューム感に優れています。
外観はやや赤紫色をしており、柔らかな果肉で、
あくが少なく、甘味もあって食べやすい品種です。
また県では、熊本赤なすの優れた面を
より引き出すための改良を行い、
オリジナル品種「ヒゴムラサキ」を育成し、
産地化を図っています。



サプライズ スウィート ポテト
いきなりだんごのラビオリ風仕立て



【材料4人前】

- かんしょ(さつまいも)中1本 ●ジャガイモ中1個
- 人参1本 ●小麦粉200g ●グラニュー糖大さじ1
- 砂糖少量 ●シナモン少量 ●ナツメグ少量
- パルメザンチーズ大さじ1 ●紅茶のティーバッグ1個
- 塩少量 ●こしょう少量

【作り方】

- ①.かんしょ(さつまいも)を1本(4人分)を柔らかくなるまで弱火でゆっくりと蒸し、柔らかくなったら火を止めて冷ます。
- ②.茹でたジャガイモ1個をつぶし、同量の小麦粉と塩、シナモン、ナツメグを加えニョッキ生地を作り、4等分して丸くのばす。
- ③.フライパン(テフロン製)でグラニュー糖大さじ1を熱し、カラメル状にし、4等分(輪切り)にした、かんしょ(さつまいも)にからめる。
- ④.広げたニョッキの生地で③をくるみ、パルメザンチーズをのせて生地に火が通るまでオーブンで焼く。
- ⑤.人参1本をザク切りにし、塩を加え茹でる。半分から火が通ったら、紅茶のティーバッグを入れ弱火で火が通るまで煮る。
- ⑥.人参が柔らかくなったらミキサーにかけ、紅茶の汁を入れながら、なめらかなピューレ状にし、砂糖、バター、塩、こしょうで味を整えソースにする。
- ⑦.④を半分に切り、ソースとともに盛りつける。

かんしょ(さつまいも)

熊本の大地でスクスク育ったかんしょ。黄色い中身は甘くて、柔らかいです。

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。現在、阿蘇外輪の裾野に広がる畑地帯を中心に県下一帯で栽培されています。煮てよし、焼いてよし、蒸してよし、揚げてよしの4拍子そろった「熊本かんしょ」。農家の人たちの知恵と努力が光ります。



椎茸

太陽の力と熊本の大地と水、自然の中で原木で育った椎茸。

原木栽培の椎茸は、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椎茸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。

椎茸の葱味噌焼おにぎり



【材料4人前】

- 椎茸12個
- A ●白葱1本(小口切り3/4 白髪葱1/4)
- 麦味噌大さじ4 ●砂糖小さじ2 ●酒小さじ2
- 赤酒小さじ2
- 黒胡麻適量 ●大葉12枚 ●糸唐辛子適量
- たきたて御飯600g ●塩適量

【作り方】



- ①.椎茸は軸を取って水洗いをして、水気を取っておく。その後トースターで7割くらい火を通す。
- ②.(A)を混ぜ合わせる。
- ③.①に②をのせて、トースターで焼色をつける。
- ④.塩おにぎりを丸くにぎり、上から押し、平たくする。
- ⑤.④に大葉を巻いて③をのせる。
- ⑥.⑤の上に白髪葱と糸唐辛子と黒胡麻で飾りつける。

くまもとの[★]旬のカレンダー

出荷時期
 出荷最盛期

品名	主な生産地	出荷時期											
		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
		上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下
トマト	八代・玉名 宇城・熊本 阿蘇・上益城	八代・玉名・宇城・熊本						阿蘇・上益城					
ミニトマト	八代・玉名 宇城・熊本 阿蘇・上益城	八代・玉名・宇城・熊本						阿蘇・上益城					
塩トマト	八代・宇城	八代・宇城											
すいか (大玉)	鹿本・熊本 上益城・菊池 玉名	鹿本・熊本・上益城・菊池・玉名											
すいか (小玉)	鹿本・熊本 上益城・菊池 玉名	鹿本・熊本・上益城・菊池・玉名											
いちご (ゆうべに)	玉名・八代 球磨・阿蘇	玉名・八代・球磨・阿蘇											
いちご (ひのしずく)	鹿本・菊池 玉名・球磨 八代	鹿本・菊池・玉名・球磨・八代											

19 ※あか牛、馬肉、天草大王は通年出荷されています。

品名		主な生産地	出荷時期											
			1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
			上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下
なす		熊本・宇城 鹿本・玉名 球磨・菊池 阿蘇	熊本・宇城・鹿本・玉名				鹿本・球磨・菊池・玉名・阿蘇							
赤なす (ヒゴムラサキ)		熊本・阿蘇 上益城	熊本				阿蘇・上益城							
大長なす		熊本					熊本							
かんしょ (さつまいも)		菊池・上益城 阿蘇					菊池・上益城・阿蘇							
椎茸		菊池 上益城	阿蘇						阿蘇・鹿本の一部				阿蘇	
		阿蘇	菊池・上益城・鹿本								菊池・上益城・鹿本			
		阿蘇 球磨 鹿本 玉名 天草	玉名・八代・菊池・天草・上益城・球磨											
マダイ		天然	旬の時期								旬の時期			
		養殖	旬の時期											
クルマエビ		天然					旬の時期							
		養殖	旬の時期											
マダコ		天草 近海					旬の時期							