

くまもと四季の食卓・夏

豊かな自然に育まれた、多種多様な農林畜水産物と、魅力的な食文化を誇る「食のみやこ熊本」。
県広報紙「県からのたより」では、旬の食材を使った地産地消レシピを掲載していきます。



タコと夏野菜のマリネ

熊本の食材／タコ・玉ねぎ・ミニトマト・きゅうり・パプリカ・バジル

夏到来。農業県・熊本では、これからたくさんの夏野菜が店頭に並びます。
今回は、彩り鮮やかな熊本産・夏野菜と、旬のタコを使った簡単レシピをご紹介します。
タコには、疲労回復や肝機能改善に役立つタウリンが豊富に含まれています。
夏バテしがちなこれからの季節にさっぱりと召し上がれるマリネ。
簡単に作れるので、ぜひチャレンジしてみてください。

レシピの詳細はコチラから▼



cookpad



YouTube

うつわ / 島田真平(熊本市)

みなさん、
ぜひ食べてみて
はいよ～



熊本県知事
木村 敬

©2010 熊本県くまモン

県からのたよりをスマホでも▶
アプリ「カタログポケット」
多言語で配信中
Delivering Multi Languages



特集 防災 今やろう! 災害から命を守るために

●令和7年(2025年)6月5日発行 年4回発行(次回は9月に発行予定)