

肥後やさいの ごほうび弁当

くまモンの まるくうれしい 健康ごはん



「白酢」を作ってみよう！

白酢ができれば家庭でも手軽に具酢あえを味わうことができます！

●白酢（作りやすい分量）

- ・木綿豆腐……1丁(300g)
- ・砂糖………60~80g
- ・酢…………180~200cc
- ・塩…………小さじ1
- ・淡口醤油……小さじ1
- ・日本酒 ……小さじ2



●作り方

- 1) 豆腐は水気を切り、すり鉢でなめらかになるまで3~5分すり混ぜる。
- 2) 砂糖を入れてさらにすり合わせたら、酢を入れる。塩、淡口醤油、日本酒で味をととのえ、よく混ぜたらできあがり。

※ミキサーで作る場合はすべての材料を入れて、なめらかになるまで攪拌します。

※白酢は冷蔵庫で保存して1~2日以内に食べきりましょう。

お弁当に決めた想い

肥後やさいと熊本の食材で描く「食の風景画」をイメージして作りました。郷土料理「具酢あえ」の知恵を生かし、熊本の海・山・里の恵みを、あるいはお弁当箱に、彩りよく放射状に並べて仕立てました。ひと口ごとに食材が語り合い、やさしい白酢が味の余韻を結びます。そして、熊本の風土と生産者の温もりが味わいの秘訣となります。食いしんぼうのくまモンも思わずうなるおいしさで、心とカラダを満たします。「今を生きて、未来を描く、食のかたち」をお弁当に詰め込みました。

ご家庭では、季節の野菜、手に入りやすい食材を使用して、日常の食卓で気軽に楽しみながら、継承していただけたらうれしいです。

最後に、受賞したお弁当を通じて、熊本の郷土食を身近に感じていただきたく、「熊本県農林水産部 食のみやこ推進局」協力のもと、作成致しました。

郷土の食とともに、末永く健やかな毎日をお過ごしください。



- ・熊本産大豆もやしの浸し
- ・ほうれん草ごま和え
- ・南関あげ含め煮
- ・菊陽産にんじんの煎り煮
- ・熊本産干し筍の甘辛煮
- ・こんにゃく旨煮
- ・きくらげわかめ
- ・阿蘇産赤大根の甘酢漬け
- ・阿蘇高菜油いため
- ・熊本産れんこんの甘酢
- ・ごはん(くまさんの輝き)
- ・白酢

食材の仕入れの都合により肥後野菜は
れんこんのみの使用ですが、実食審査で
提供されたものとおなじ内容で調理して
ご用意いたしました。



お召し上がり方

- ①熊本の海・里・山の具材の個性を味わいます。
- ②野菜とご飯を混ぜ合わせてお召し上がりください。
- ③白酢をかけて味の変化を楽しみください。

よく混ぜると五目ずしのような味わいになります。

※軽くあたためると、蒸しづしのような風味になり、
寒い時期は一層美味しくご賞味いただけます。

気取らず豪快に！ほおばってお召し上がりください！

食材のご紹介



肥後やさい（伝統野菜）

—水と土が育てた、素直な味

こんこんと湧き出る阿蘇の伏流水と、豊かな土に育まれた肥後やさいは、噛むほどにやさしい旨みと大地の力強さを感じる郷土のめぐみです。

数々の野菜は皆さまの、日々の食卓に寄り添う大切な栄養源です。



山するめ（干し筍）

—時間が生んだ、山の滋味

熊本の知恵と時間が育んだ保存食です。筍を開いて干す姿が、まるでスルメイカのようだったことから、山するめの名がついたと言われています。水で戻して、お出汁で煮含めると、うま味がフワッと香ります。



具酢あえ

山都町に伝わる 刺身に代わるおもてなし料理

江戸時代、肥後と日向を結ぶ街道の宿場町として栄えた大和町（旧蘇陽町）馬見原地区。小さな町に10数件もの造り酒屋があり、商人の町としてにぎわっていました。その商人たちの羽振りの良さを表す料理のひとつが「具酢あえ」です。

具酢あえは仏事で刺身代わりに供されていた豪華な野菜料理のこと、直径50cmほどの大皿に「白酢」とともに季節の野菜を放射状に盛り付けます。「白酢」は豆腐をすり鉢でよくすり潰し、砂糖、酢、淡口醤油などで味付けしたもので、現代風に言うならば、豆腐ドレッシングのようなものです。野菜に白酢をかけて、混ぜて食べることが特徴です。どのようにしてこの料理が生まれたかはさだかではありませんが、県内でも他の地域では見られない豪華な郷土料理です。



熊本県の郷土料理は
農林水産省HPでも
紹介されています。
<https://www.maff.go.jp>