



熊本市健康づくり推進課は、持続可能な食を支えるため、その農産物を使った代表的な郷土料理を紹介するレシピ集を作成しました。

※レシピは、令和4年9月～10月に熊本市食のホームページ『食育のひろば』とチラシで募集したレシピから作成。

家庭でも簡単に作ることができますので、皆さんもぜひ、作ってみてください。

※詳しくは、以下のサイトをご覧ください。

⇒○熊本市・レシピ集『熊本のごはん』ができました！

<https://www.city.kumamoto.jp/kiiji00348710/index.html>

3. 事務局からのお知らせ

今年の節分は、2月2日（日）でしたね。皆様、恵方巻や豆は召し上がりましたでしょうか。

節分では、大豆を炒った福豆をまき、歳の数だけ豆を食べますが、そもそもなぜ豆なのでしょう。

それは、昔の人は「まめ＝魔滅（まめつ）」とよび、私たちのエネルギー源であり霊力を持つとされる豆で、「病や災い＝鬼」を祓い、さらにはその豆を食べることで力をいただくと考えられていたからです。

節分の福豆に使われる大豆には、体や血を作るたんぱく質、骨を作るカルシウム、お腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。

昔の人たちは、成分分析をしてそれを確かめるとずっと前から、病気や災難を跳ね返す力があることを知っていたのです。

ちなみに、北海道や東北などでは、殻付きの落花生を使う地域もあるそうです。

改めて今回情報提供いただいた、熊本市健康づくり推進課のご担当者様に感謝申し上げますとともに、会員の皆様におかれましては今後も積極的な情報提供をよろしくお願いいたします。

（随時募集）食文化イベント情報の募集について

地域の和食文化ネットワーク九州メールマガジンでは、食文化の保護・継承にかかるイベント情報等のタイムリーな情報発信を心がけています。

本メールマガジン及び「取組一覧」を通じて、会員（団体）様主催の食文化イベント情報や地域の食文化イベント情報などについて情報交換しませんか。

【募集期間】

随時

【応募方法】

①本メルマガ発行元のメールアドレスに、イベントに関する情報（主催、日時、場所、内容、聴講申し込み先、参考 URL）をメールにて送付

②メール文（案）を当方で作成し、会員様にご確認

③メルマガ掲載（いただいた情報を元に発行日を決定します。）、「取組一覧」には一定期間赤文字で掲載

～「取組一覧」共有について～

本ネットワーク九州会員の皆様の連携が強化され、新たな活動に繋がることを願い、本メールマガジンにて「取組一覧」を共有しています。

