

「食の名人」による郷土料理出前講座 牛深高等学校（令和7年10月28日）

10月28日、牛深高校3年生の生徒の皆さんと【ひじきご飯】【せんだご汁】を作りました。
「食の名人」田邊正代さんにご担当いただきました。



【ひじきご飯】めひじき（乾燥）、油揚げ、しらす干し、干し椎茸、人参、いんげん、卵
【せんだご汁】さつまいも、芋澱粉、ゆで汁、塩、うすあげ、干し椎茸、人参、ごぼう

田邊さんに教えてもらいながら調理スタート。丁寧に野菜を切ってまずは下準備。



せんだご汁はその時の季節の野菜を使います。団子はゆでておくか、そのままだし汁に入れてもいいです。団子は乾燥防止でラップに包んでおきましょう。

ひじきご飯のいんげんはブロッコリーなどへの変更も可能と教えてもらいました。

「食の名人」による郷土料理出前講座 牛深高等学校（令和7年10月28日）



盛り付けに仕上げのいり卵や、ネギををそえて完成。みんなでいただきます。



その季節の地域の野菜や天草地域の郷土料理を学び、おいしくいただきました。