

<郷土料理のご紹介>

1月31日(金) 昼食

郷土料理： **高知県**

<<メニュー>>

- ・ ご飯
- ・ かつおのたたき
- ・ ぐる煮
- ・ たれ炒め
- ・ みそ汁
- ・ ゆず茶蒸しパン



<<解説>>

かつおのたたき

漁師が船上で食べていた膾が一般に伝わったとされ、保存技術のない時代に船上で鮮度が落ちた鰹を食べるため、生臭さを軽減する“たたき”という料理法が発展したといわれています。鰹に塩やたれをかけて“叩き”、味を馴染ませることが名前の由来といわれています。



ぐる煮

冬の根菜を中心に使った煮物です。「ぐる」は土佐の方言で「仲間」などの意味があり、様々な具材を一緒に煮こむことから名付けられました。



ゆず茶蒸しパン

高知県は日本一のゆずの産地です。さわやかな香り高い柑橘で、果汁は果実酢として、皮は薬味として高知の家庭で親しまれる食材です。今回はゆずの果汁も皮も使用して作られるゆず茶を使って蒸しパンに仕上げます。



※写真はイメージです