

＜郷土料理のご紹介＞

1月8日(木) 昼食

郷土料理：和歌山県

«×=□—»

- かきまぶり
 - 豚肉の味噌炒め
 - 梅煮
 - 清汁
 - みかんミルクゼリー



《解說》

かきまぶり

高野豆腐や干し椎茸、蒲鉾などを混ぜ、錦糸卵や紅生姜などで華やかに飾られたちらし寿司。家庭でお祝いの時に作られています。酢飯に具を「かきませる」から方言が加わって『かきまぶり』になったと言われています。



梅煮

高級梅「南高梅(なんこうめ)」の主な産地である和歌山では梅干しづくりが盛んです。梅干しに多く含まれているクエン酸は疲労回復、スタミナ保持などの効果があり、健康食材として注目されています。



みかんミルクゼリー

和歌山県はみかんの生産量が全国1位です。特に有田地方は400年の歴史と伝統を誇る「有田みかん」の名産地となっています。今回はみかん果肉入りのミルクゼリーをお召し上がり下さい。



※写真はイメージです