

1月のこんだてひょう②

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯キー たんぱく質 脂質 食塩相当量
27 木	ナン		キーマカレー ヨーグルトのサラダ ラドゥ	牛乳,豚ひき肉,大豆 ベーコン プレーンヨーグルト きな粉,無調整豆乳	ナン,なたね油,小麦粉 バター,きび糖	にんにく,しょうが,セロリ 玉ねぎ,にんじん ホールのトマト,パセリ キャベツ,きゅうり ホールコーン	633 kcal 22.5 g 29.9 g 2.7 g
28 金	深川めし		ちゃんこ汁 じゃこサラダ あしたばごま蒸しパン	牛乳,あさりむき身,白みそ 豚肉,生揚げ,白焼き竹輪 さば厚削り節 ちりめんじゃこ,卵 豆乳	七分つき米,なたね油 きび糖,しらたき,ごま油 米粉,上白糖,白ごま	ごぼう,長ねぎ,にんじん しょうが,根みつば,大根 白菜,しめじ,小松菜 キャベツ,もやし,あしたば	602 kcal 27.4 g 15.2 g 3.0 g
31 月	ゆかりごはん		擬製豆腐 豚汁 スイートスプリング	牛乳,豆腐,豚ひき肉 芽ひじき,卵,豚肉 赤みそ,白みそ 薄削り節	七分つき米,白ごま なたね油,きび糖 でんぷん,板こんにゃく じゃがいも	にんじん,長ねぎ,ごぼう 大根,スイートスプリング	665 kcal 26.7 g 22.5 g 2.6 g

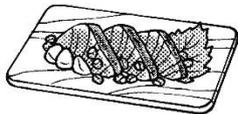
明けましておめでとうございます。お正月には、おせち料理や雑煮などご家庭で食べられたと思います。これらの料理は、地域や各家庭によって特徴や違いがあり、地域ならではの特徴があります。今月の28日に東京都メニューとして「深川めし」を提供します。



日本各地の郷土料理

日本は四方を海に囲まれ、南北に長く四季の変化がある国です。地域や季節によって収穫するものが異なり、四季折々の食べ物に特色があります。日本各地で受け継がれてきた地域特有の郷土料理に注目してみましょう。

かつおのたたき (高知県)

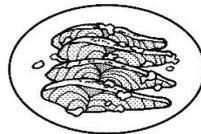


もとは漁師が船上で食べていたまかないが一般に広まったものといわれています。



からしれんこん(熊本県)

れんこんの穴にからしみを詰めて揚げたもの。おせち料理にも使われます。



へしこ (福井県)

若狭地域などでつくられてきた郷土料理。さばなどの魚を塩漬けて、さらにぬか漬けることで長期保存できます。

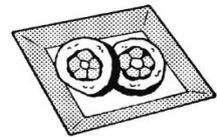


いも煮(山形県)

さといもの収穫期の秋から冬に河原などで食べられている郷土料理。さといも、牛肉、こんにゃく、ねぎなどを鍋で煮ます。

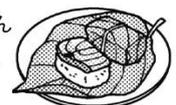
太巻きずし(千葉県)

農家などの一般家庭に伝えられてきたすしの一種。年中行事や冠婚葬祭などで食べられてきた断面が華やかなすし。



柿の葉ずし(奈良県)

塩で締めたさばと酢飯を柿の葉で包んだ押しずし。柿の葉に防腐作用があり、葉の香りとさばのうまみ特徴。



九州・沖縄	中国・四国	近畿	中部	関東	北海道・東北
がめ煮 (福岡県)	岩国ずし (山口県)	めはりずし (和歌山県)	のっぺい汁 (新潟県)	おきりこみ (群馬県)	石狩鍋 (北海道)
ちゃんぽん (長崎県)	かきの土手鍋 (広島県)	にしんなす (京都府)	かぶらずし (石川県)	しもつかれ (栃木県)	じゃっば汁 (青森県)
冷や汁 (宮崎県)	鯛めし (愛媛県)	ふなずし (滋賀県)	ほうとう (山梨県)	深川丼 (東京都)	ひつつみ (岩手県)
鶏飯 (鹿児島県)	讃岐うどん (香川県)		ひつまぶし (愛知県)		こづゆ (福島県)

