

# 11月14日(火)

大豆と昆布のご飯

メヒカリとさつま芋の天ぷら

野菜の即席漬け

吉野汁

牛乳

メヒカリ別名、『アオメエソ』ともよばれます。

この魚は、ひと昔前までは、<sup>ざこ</sup>雑魚のような魚として扱われていましたが、近年では高級魚として人気があります。冬から春が旬の魚で、茨城県の沖合から九州の宮崎県の辺りまで生息しています。産地では、天ぷらやから揚げ、刺身や塩焼きにして食べるそうです。

にんじん : 千葉  
さつま芋 : 千葉  
キャベツ : 愛知  
きゅうり : 千葉  
生姜 : 高知  
大根 : 千葉  
小松菜 : 東京  
メヒカリ : 愛知・静岡  
とり肉 : 宮崎