

6月18日(火)

梅ちりめんご飯

和食の日

メヒカリのから揚げ

野菜の生姜あえ

根菜のごま豚汁 牛乳

梅 梅は6月頃旬を迎えます。熟すととても良い香りがする梅ですが、実は種の部分に体に有毒な成分が含まれていて、生のままでは食べることができません。そこで、昔からさまざまな工夫をして美味しく食べてきました。その代表的なものが『梅干し』で、塩漬けしてから日に干すことで食べられるようになります。

| | |
|---------------------|--------|
| キャベツ | 茨城 |
| 生姜 | 高知 |
| にんじん | 千葉 |
| 大根 | 青森 |
| じゃが芋 | 長崎 |
| 長ねぎ | 茨城 |
| えのき | 長野 |
| 刊メ ^ン ジャコ | インドネシア |
| メヒカリ | 愛知・静岡 |
| 豚肉 | 千葉・群馬 |