

11月18日(月)

大豆と昆布のご飯
メヒカリとさつまいもの天ぷら
野菜の即席漬け
吉野汁
りんごゼリー・牛乳

メヒカリ別名、『アオメエソ』とも呼ばれます。

この魚は、ひと昔前までは、雑魚ざこ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 : 北海道
さつまいも : 千葉
キャベツ : 茨城
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