

# 1月16日(木)

## キムチチャーハン

### 春巻き

### 茎わかめ中華サラダ

### フルーツヨーグルト

### 牛乳

**キムチ** キムチは野菜に塩、赤唐辛子、にんにく、果物、塩辛などの魚介の発酵食品を加えて漬け、発酵させたものです。代表的な白菜キムチのほかに、だいこんの「カクテキ」や、きゅうりの「オイキムチ」など、様々な種類があります。

今の唐辛子いっぱいのキムチになったのは、16世紀後半から17世紀前半に、赤唐辛子が日本経由で朝鮮半島に伝えられてからです。一般的に日本の唐辛子より辛み成分の「カプサイシン」が少なく、辛みが優しいのが特徴です。

にんじん	:	千葉
きゅうり	:	千葉
長ねぎ	:	茨城
ピーマン	:	茨城
にんにく	:	青森
しょうが	:	高知
もやし	:	栃木
エリンギ	:	新潟
キャベツ	:	愛知
玉ねぎ	:	北海道
豚肉	:	群馬