

# 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