

# 1月21日(火)

いかフライドック  
ビーンズトマトシチュー  
りんご  
牛乳

いかは、するめいか、やりいか、あおりいかなど、世界で500種類ぐらいいます。頭とつながっている足が10本あり、2本は長く、伸び縮みが自由です。いかは日本人が好んで食べる魚介類ですが、一般にいかといえばするめいかのことをいい、いちばんおいしく、人気があります。いか独特の甘みは、グリシン、アラニン、プロリンなどのアミノ酸（旨味の素）です。今日のいかは赤いかまたはむらさきいかと呼ばれ、するめいかより、肉厚で大きいかです。

玉ねぎ	：	北海道
にんじん	：	千葉
じゃが芋	：	鹿児島
しめじ	：	長野
りんご	：	青森
いか	：	ペルー
鶏肉	：	宮崎