

# 11月9日(火)

金時ご飯

魚のあずま煮

野菜の生姜あえ

かきたま汁

牛乳

しょうが：高知  
にんじん：北海道  
はくさい：茨城  
さつまいも：千葉  
えのき：長野  
長ねぎ：新潟  
ホキ：ニュージーランド  
たまご：青森

しょうが  
生姜

しょうが科の多年草、特有のかおりと辛味を持っています。日本では、弥生時代には食べられていたといわれています。スーパーマーケットなどでよく見るゴツゴツとしたのが、根しょうがといわれ、新しょうがのように季節感はなく、1年中出回っています。新しょうがは、別名「はじかみ」と呼ばれます。日本料理では、甘酢につけたものを焼き魚のつけあわせにしたりします。お寿司を食べる時についている「がり」は、根しょうがをうすく切り、甘酢につけたものです。食べた後、口がさっぱりします。