

12月21日(火)

ご飯

魚の味噌漬け焼き

野菜の生姜あえ

にゅうめん入りすまし汁

牛乳

生姜

生姜はショウガ科の多年草、特有の香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。スーパーなどでよく見るゴツゴツとした生姜は根生姜といわれ、1年中出回っています。生姜でも「はじかみ」と呼ばれるものは、芽生姜を甘酢につけたもので、和食料理の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、根生姜をうすく切り、甘酢につけたものです。食べた後、口がさっぱりします。

生姜	:	高知
にんにく	:	青森
長ねぎ	:	千葉
しめじ	:	長野
えのき	:	長野
にんじん	:	千葉
小松菜	:	埼玉
白菜	:	茨城
大根	:	神奈川
さば	:	1-1ウエー
鶏肉	:	北海道