

9月12日(火)

マーボーなす丼

ハンサンスー

もずく入りかき玉汁

牛乳

なす ナスはインドが原産とされるナス科の一年草で、日本には奈良時代に入ってきたと言われています。なすには、体を冷やす作用があり、暑さ負けしそうな時、体のほてりやのぼせがある時に食べると効果的と言われています。なすの実の95パーセントが水分で、なすの紫紺色はナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種、アントシアン系の色素で、強い抗酸化力があります。

| | | |
|------|---|-----|
| にんにく | : | 青森 |
| 生姜 | : | 高知 |
| 長ねぎ | : | 山形 |
| にんじん | : | 北海道 |
| きゅうり | : | 千葉 |
| 玉ねぎ | : | 北海道 |
| こまつな | : | 東京 |
| れんこん | : | 茨城 |
| もやし | : | 栃木 |
| 豚肉 | : | 千葉 |
| もずく | : | 沖縄 |
| たまご | : | 青森 |