

# 9月26日(火)

しょうゆラーメン

大豆と小魚のいりに

梨

牛乳

なしは、日本なし、西洋なし、中国なしの3種類にわかれます。なしは水分を多く含んでいて、日本書紀の時代から栽培されている歴史の古い果物です。江戸時代からは、なし園で多く栽培されるようになりました。英語では「サンドペア」(sand pear : 砂なし)と書き、シャキシャキとした歯ごたえが特徴です。東洋医学では梨の絞り汁が咳止めに効果があるといわれています。

にんにく : 青森  
しょうが : 高知  
にんじん : 北海道  
もやし : 栃木  
青梗菜 : 静岡  
こまつな : 埼玉  
長ねぎ : 山形  
さつまいも : 千葉  
梨 : 長野  
豚肉 : 群馬  
かえり煮干し : 広島