

# 献立ひとくちメモ

9月17日(金)



郷土料理のお話です。

今日は佐賀県の郷土料理が登場します。佐賀県は稲作や畜産物など多様な農業生産が行われており、水産物も豊かです。

ギョロツケとは魚のすり身に野菜を混ぜて揚げたもので、佐賀県の唐津（からつ）市を代表するファストフードです。キャベツがたくさん入っていて、隠し味のカレー粉の効果で、魚臭さがなく、おいしく食べられます。

すだちはみかんの仲間で、旬は9月～10月です。すだちの果汁には「クエン酸」があり、さわやかな香りが特徴です。クエン酸は疲労回復の効果があります。また、ビタミンCも多いので肌や皮ふをきれいに保ち、免疫力を高めて風邪予防に役立ちます。