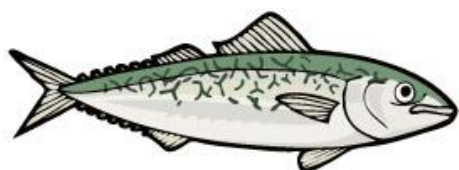


献立ひとくちメモ

10月30日(水)



鯖（サバ）のお話です。

サバはビタミンB2が多く、皮ふを健康にして、内臓のはたらきをよくしてくれます。秋から冬のサバは脂がのっており、体によいEPA（IPA）やDHAが豊富で、血液の循環をよくして神経に働きかけ、頭の集中力を高めます。

サバ飯は和歌山県の郷土料理です。昔、和歌山は船の交通が発達していて、日持ちする塩サバが人気でした。そのため、みかん農家の人はみかんを収穫したあと、さば飯とお酒で、みかんが高く売れますようにと祈っていたそうです。梅も和歌山県の特産品の1つで、梅干を使った料理がよく食べられています。「うずみ」は、しいたけ・昆布でだしをとったすまし汁のことです。