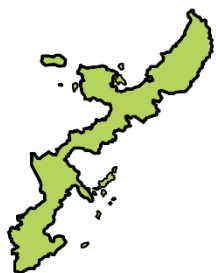


献立ひとくちメモ

12月3日(火)

おきなわけん

沖縄県

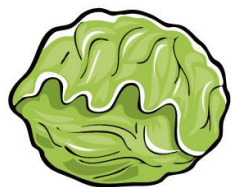


沖縄県の郷土料理が登場します。

「チャンプルー」とは沖縄県の方言で「ごちゃ混ぜ」という意味で、豆腐(とうふ)といろいろな食材を炒めた料理です。ゴーヤー(にがうり)を使うときは「ゴーヤーチャンプルー」といいます。「マーミナー」は「もやし」のことです。



タコライスとは、メキシコ風アメリカ料理「タコス」の具材をご飯の上のせた沖縄県の人気ご当地グルメです。



一般的に、スパイシーに味付けされたひき肉、シャキシャキのレタスやキャベツ、フレッシュなトマトなどが使われています。食べ方の感覚としては、そばろご飯やドライカレーに近いです。