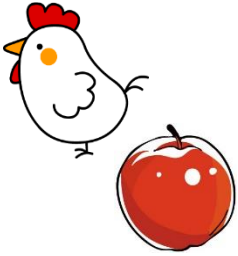


献立ひとくちメモ

12月11日(水)



長野県の郷土料理が登場します。

山賊（さんぞく）焼きとは、長野県の松本市や塩尻市を中心とする中心地方で親しまれている、鶏の一枚肉をタレに漬け込み、片栗粉をまぶして揚げた又はあぶり焼きにした料理のことです。家庭や地域で多少違いはありますが、にんにくやしょうがたっぷりのタレで味付けされることが多く、一般的な唐揚げよりもパンチの効いた味です。

りんごは特別栽培農産物（農薬をあまり使わずに育てたもの）で、長野県産の「サンふじ」です。果肉はややかたく、甘味が強く、酸味が少なめです。ふじという名前は、育成地である青森県藤崎町の地名「藤」と、富士山のような日本一のりんごになってほしいという思いから名づけられたそうです。ちなみに、「サン」とは太陽（sun）のことで、太陽をいっぱい浴びたという意味です。太陽を浴びたりんごは蜜が入りやすいので甘みが強く、コクがあります。