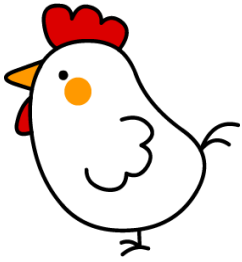


献立ひとくちメモ

6月6日（金）



今日は、宮崎県の郷土料理が登場します。宮崎県は九州地方の南東部に位置する件で、別名「日本のひなた」とも呼ばれています。黒潮の影響で年間を通して温暖で、日照時間も長く、スポーツが盛んです。海や山の食材だけでなく、フルーツも豊富に収穫されます。

冷や汁（ひやじる）とは、宮崎県を中心に食べられる郷土料理で、ご飯に冷たい汁をかけて食べる即席のかけ汁のことです。冷や汁は、いりこや魚のすり身、みそ、ごまなどを合わせ、だし汁で伸ばし、豆腐やきゅうりなどを添えて、冷えたご飯にかけて食べます。その歴史は古く、鎌倉時代（約740年前）にはすでに存在していたとされています。