

献立ひとくちメモ

7月8日(火)



兵庫県の郷土料理が登場します。

兵庫県は、北部は日本海、南部は瀬戸内海と、南北が共に海に面する数少ない県です。そのため兵庫県は水産物の宝庫で、海の幸に恵まれています。また、中央を東西に中国山地が横切っており、山の幸も豊富です。

黒豆は大豆の一種で、中でも高級品とされているのが兵庫県の特産品である「丹波の黒豆」です。栄養価が高いので、血流をよくして体を元気にしてくれます。

キス（鱚）は漢字にすると、「魚」へんに「喜」と書きます。キスはスズキの仲間で、夏の代表的な魚です。ハモ（鰐）は、「魚」へんに「豊」と書きます。ハモは関西でよく食べられている夏の魚です。どちらも身が淡白でふっくらしているので、天ぷらに最適！

まっちゃ塩をつけると、さらにおいしくなります。