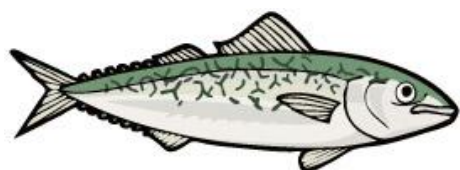


# 献立ひとくちメモ

10月14日(火)



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やDHAが豊富で、集中力を高めます。

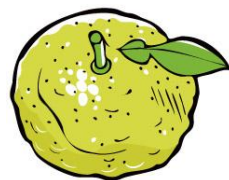
サバ飯は和歌山県の特産料理です。昔、和歌山は船の交通が発達していて、日持ちする塩サバが人気でした。

梅干し



梅も和歌山県の特産品の1つで、梅干し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。



しょうが・ゆずなどの薬味を入れることが多いです。広島県でも食べられています。