

献立ひとくちメモ

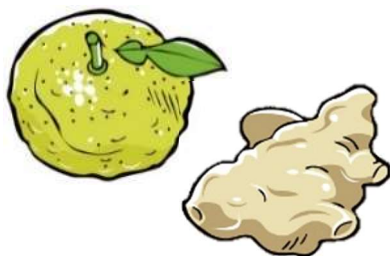
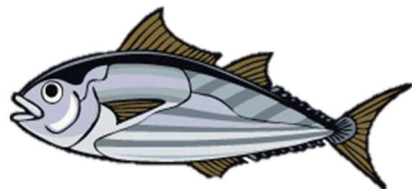
10月2日(金)

今日は、高知県の
郷土料理と食材の紹介です。



〈カツオ飯〉

黒潮に乗ってやってくるカツオは、高知県の
名産品の1つです。カツオ飯は土佐の^{りょうしまち}漁師町に
昔から伝わる家庭料理の一つで、タタキや刺身で
残ったカツオをご飯に混ぜて
食べたのが始まりだそうです。



〈ゆず・しょうが〉

どちらも、高知県が日本一の
生産量を^{ほこ}誇っています。

ゆずはさわやかな香りが特徴の^{かんきつ}柑橘類です。
しょうがに含まれる「ジンゲロール」には、体を
温めたり、炎症を抑えたりする力があります。