

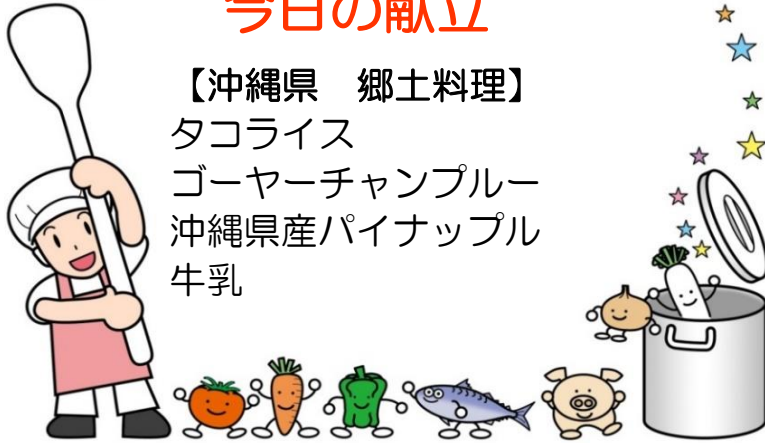
稲中ランチタイム通信

5月30日(木)

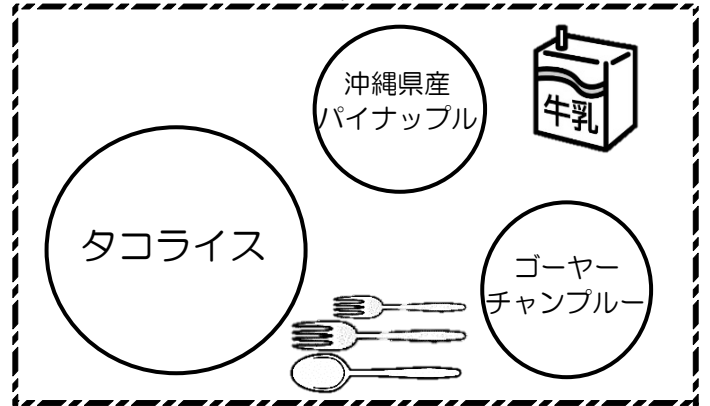
今日の献立

【沖縄県 郷土料理】

タコライス
ゴーヤーチャンプルー
沖縄県産パイナップル
牛乳



盛り付け図



『沖縄県の郷土料理』について

今日は沖縄県の郷土料理を紹介します。タコライスは、メキシコ料理のタコスの具材を、ご飯の上のにのせた沖縄生まれのファーストフードです。タコミートと呼ばれる少しピリ辛なひき肉はご飯とも相性が良く、沖縄の暑い気候にぴったりな料理です。ゴーヤーチャンプルーは、ゴーヤーと豆腐、卵を一緒に炒めて作ります。チャンプルーとは、沖縄の方言で「ごちゃ混ぜ」という意味があります。ゴーヤーは苦味がありますが、ビタミンが豊富で栄養価が高い野菜です。沖縄に長生きの人が多いの、伝統食であるゴーヤーをよく食べることも理由のひとつだと言われているぐらいです。薄く切って塩もみすると、食べやすくなります。

先生からの食育コメント

今日のパイナップルも、沖縄産のものです。パイナップルは、温暖な気候でしか栽培することができないため、国産のパイナップルはほとんどが沖縄県産です。中でも沖縄本島北部と、石垣島の限られた地域でのみ栽培されています。甘みたっぷりで、ジューシーな味わいが特徴です。