

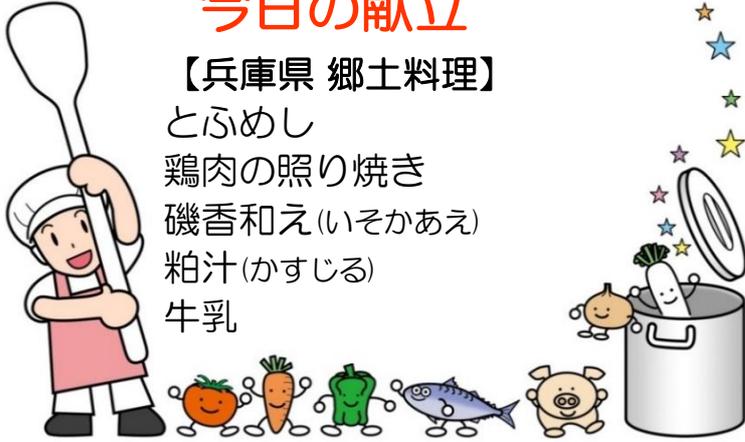
# 稲中ランチタイム通信

11月13日(水)

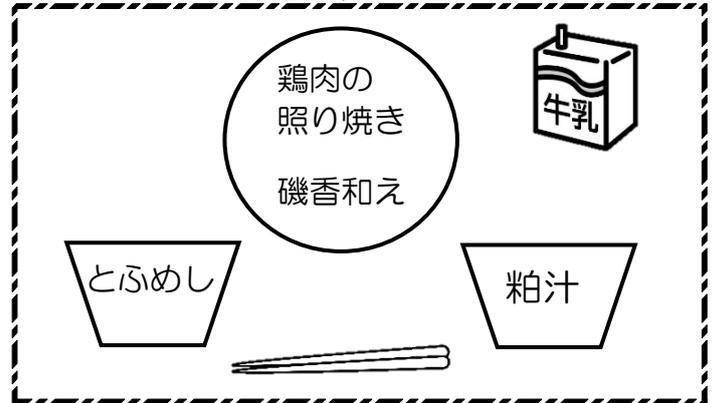
## 今日の献立

【兵庫県 郷土料理】

とふめし  
鶏肉の照り焼き  
磯香和え(いそかあえ)  
粕汁(かすじる)  
牛乳



盛り付け図



## 『兵庫県郷土料理』について

今日は、兵庫県の郷土料理を作りました。

粕汁は、日本酒の醸造工程で出る「酒粕」で煮込んで作ります。日本酒の生産がさかんな兵庫県のため、地域柄が生んだ郷土料理です。鮭やブリなどの魚が入るのも特徴で、酒粕は体を温めてくれる効果があります。

とふめしは、丹波篠山市に120年前から伝わる郷土料理です。

くずした豆腐と、野菜、さばの水煮を炒め、炊き立てのご飯に混ぜて作ります。

## 先生からの食育コメント

兵庫県丹波篠山市は、海に面していない地域ですが、郷土料理に「さば」が使われます。かつて、福井県の若狭湾から京都にさばなどの魚を運ぶルート「鯖街道」のひとつが、この地域までつながっていたため、山里でも塩漬けのさばが手に入ったからです。