

# みやざきけん きょうどりょうり あじ 宮崎県の郷土料理を味わおう

7月16日(木)

## きょうのこんだて

むぎ  
麦ごはんぎゅうにゅう  
牛乳しる  
みそ汁なんぼん  
チキン南蛮ほ だいこん いた に  
干し大根の炒め煮

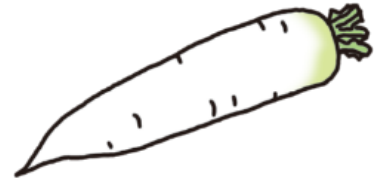
みやざきけん のうぎょう さか けん あたた きこう りょう  
宮崎県は農業が盛んな県で、暖かい気候を利用  
はやばまい いなさく やさい くだもの そくせいさいばい  
した早場米の稲作をはじめ、野菜・果物の促成栽培  
(ビニールハウスなどを使って成長を早めて普通  
はや しゅつか さか  
より早く出荷すること)が盛んです。

せいざんりょう ぜんこくいちい  
生産量では、きゅうりは全国1位、ピーマン、マ  
に い さとも さんい とくさん き ほ だいこん  
ンゴーは2位、里芋は3位です。特産の切り干し大根  
にほんいち せいざんりょう ほこ  
も日本一の生産量を誇ります。

## き ほ だいこん 切り干し大根

き ほ だいこん だいこん こま き ひ ほ つく ふう みやざきけん  
切り干し大根は、大根を細かく切り、日に干して作ります。冬の宮崎県は  
かいせい ひ おお ど ど かんそう にしかぜ き ほ  
快晴の日が多く、マイナス2℃から3℃の乾燥した西風がふくので、切り干し  
だいこん つく てき  
大根を作るのにととても適しています。

きょう き ほ だいこん いた に  
今日は「切り干し大根の炒め煮」にしました。



## なんぼん チキン南蛮

みやざきけん しょく ゆうめい なんぼん みやざきけん  
宮崎県の食として有名なのが「チキン南蛮」、これは宮崎県でレストラン  
けいえい ひと ながさきけん なんぼんづ え  
を経営していた人が、長崎県の「南蛮漬け」からヒントを得てつくったもの  
さかな か とりにく つか ひろ かにい た  
です。魚の代わりに鶏肉を使い、広く家庭でも食べられるようになりました。  
とうがらし しげき あじ とくちょう  
唐辛子をきかせ、刺激のあるこってりした味のソースが特徴です。

きゅうしょくよう から ひか  
給食用に辛さは控えめにしています。

