

1月27日(水)

- ごはん
- 牛乳
- にごみ
- 野菜のかりかり漬け
- 味付けのり



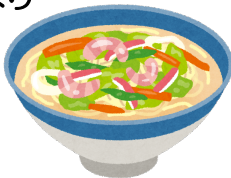
大村の郷土料理「にごみ」

「にごみ」は大村の郷土料理です。江戸時代にお祝いごとやお祭り、法事などの特別な日に、おもてなし料理として作られたのが始まりです。落花生が入っているところが、他の地域と違い、特徴があります。材料を細かく切るのは、無駄をなくすという昔の人の知恵があります。



1月28日(木)

- ちゃんぽん
- 牛乳
- 鶏肉とカシューナッツの炒め物
- よりより



長崎県の郷土料理の代表選手「ちゃんぽん」と中華菓子「よりより」

「ちゃんぽん」は、皿うどんと並ぶ長崎県の郷土料理です。ちゃんぽんは、お隣の国、中国出身で長崎に住む華僑の人が考え出しました。いろいろな野菜、豚肉、いか、えびなどが入っているので、栄養満点です。

「よりより」は、長崎で華僑の人が伝えた中国のお菓子です。「マファール」と呼ばれることもあります。お菓子の形から、長崎では「よりより」という名前がつけました。



1月29日(金)

- ごはん
- 牛乳
- みそ汁
- 鶏の照り焼き
- 蒸し野菜(ブロッコリー、カリフラワー)
- マヨネーズ

冬が旬の野菜、ブロッコリーとカリフラワー

ブロッコリーとカリフラワーは、冬が旬の野菜で、別名は「なやさい」といわれます。私たちが食べているのは、つぼみと茎の部分で、かみごたえのある食感がおいしいですね。

ブロッコリーにはビタミンAとC、カリフラワーにはビタミンCが多く含まれています。かぜの予防に役立つ栄養たっぷりの野菜です。

今日は、調理員さんがひとつひとつ小房に切って、蒸しました。マヨネーズをかけていただきます。

