

つしま きょうどりょうり し  
**対馬の郷土料理を知ろう**

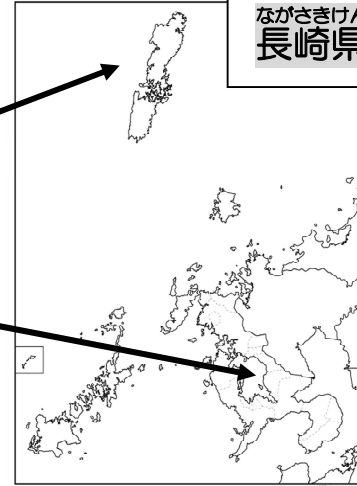
2月19日(月)

きょう  
 <今日のこんだて>

ごはん

ぎゅうにゅう  
牛乳

いりやき

しおや  
サバの塩焼きあ  
ゆかり和えつしま  
対馬おおむらし  
大村市ながさきけんちず  
長崎県地図

## 「いりやき」

つしま ながさきけん ほくぶ しま つしま ふる つた  
 対馬は長崎県の北部にある島です。「いりやき」は対馬に古くから伝わる

きょうどりょうり とりにく つしまじどり やさい くざい よ なべ  
 郷土料理で、鶏肉（対馬地鶏）とたっぷりの野菜を具材とした寄せ鍋です。

かんこんそうさい いえ か じどり よ なべ つく  
 冠婚葬祭などのときに、家で飼っていた地鶏をさばいて寄せ鍋を作り、おもて

なしをしていました。うみ ちか ちいき とりにく か さかな い  
 海が近い地域では、鶏肉の代わりにブリなどの魚を入れ

て作ることもあります。あじつ ちいき かてい こと すこ あま あじつ  
 味付けは地域や家庭で異なりますが、少し甘めの味付

けで、むかし とうみん した  
 昔から島民に親しまれてきました。

く た お うみ さち やま さち うまみ ぶく  
 具を食べ終わったら、海の幸・山の幸の旨味を含んだスープにそうめんやそば

い た じもとりゅう さむ ふう からだ あたた りょうり  
 を入れて食べるのが地元流です。寒い冬には体が温まる料理です。

とりにく さかな きせつ やさい はい えいよう りょうり  
 鶏肉や魚、季節の野菜などがいろいろと入って、栄養バランスのよい料理です。

