

6月15日(木)

じもの
みえ地物をつかったメニュー

①みそいため

あかみそ



キャベツ



あか^{あか}みそは、1年^{1ねんいじょう}以上という長い^{ながい}あ
いだ^{じやくせい}熟成させるから、赤い^{あかいろ}色にな
るんだって！また赤^{あか}みそは、全^{すべて}
て^{まめ}豆からつくられている「豆^{まめ}みそ」の
中^{なか}の1つ^{ひとつ}です。豆^{まめ}みそは、全^{ぜんこく}国^{こく}でも
三^{みえ}重^{あいち}・愛^{あいち}知^{ぎふ}・岐^{たべ}阜^らで食^{たべ}べられてい
るんだよ。

キャ^{きゃ}ベ^べツには、と^とつてもた^たくさ^さんの
栄^{えい}養^{よう}が^がふ^ふくま^まれていま^{いま}す！
ビ^びタ^たミ^{みん}ン、カ^かル^るシ^しウ^うム^むな^など、お^おな^なか
の^{なか}中^{ちゆう}を^をけん^{けん}こう^{こう}にし^したり、病^{びよう}気^きにか
か^かり^りにく^くい^いか^から^らだ^だをつ^つく^くた^たり^りし^し
て^てく^くれる^るよ！た^たく^くさ^さん^ん食^{たべ}べ^{よう}よう！

②いよくちやあげ

いせちや



「伊^い勢^せ茶^{ちや}」は^は三^{みえ}重^{あいち}県^{けん}産^{さん}100%^{ぱいせん}の
緑^{りよく}茶^{ちや}です！特^{とく}に^にこ^{この}の^の鈴^{すず}鹿^か市^しや、
お^おと^とな^なり^りの^の四^し日^{にち}市^し市^しを^を中^{ちゆう}心^{しん}に
作^{つく}ら^られ^れて^てい^いる^るん^んだ^だっ^って^て！伊^い勢^せ茶^{ちや}を
つ^つか^かつ^つた^た今^{いま}日^{にち}の^のい^いそ^そべ^べあ^あげ、
ど^どう^うか^かな^な？



6月16日(金)

じもの
みえ地物をつかったメニュー

①にくじゃが

たまねぎ



じゃがいも



たまねぎには、^{からだ}体の^{ちゅうけつ}中の^{けつ}血液を
さらさらしてくれる^{こうか}効果があり
ます！また、^{ぶたにく}ぶたにくといっしょに
食べると、^{つかれ}つかれをとってくれる
^{こうか}効果もあるんだって！

^{すずかし}すずかし ^{30ねんまえ}30年前から「^{にしゆたか}ニシュタカ」とい
う^{しゅるい}種類の^{じゃがいも}じゃがいもが^{つくられて}作られているんだ
て！「^{にしゆたか}ニシュタカ」は「^{あかつち}赤土」という
^{じゃがいもづくり}じゃがいも^{つち}作り^{つくられて}に合った^{つち}土で^{つくられて}作られていま
す！^{おおきく}大きく^{そだつ}育つよう^{まいにち}毎日^て手を^{かけ}かけて
^{つくられた}作られた^{おいしい}おいしい^{じゃがいも}じゃがいもだよ！

②ひじきのつくだに

だいず



だいずは「^{はたけ}畑^{にく}の肉」とよばれ
るほど、^{えいよう}栄養^{まんてん}満点です！
^{にもの}煮物^{まめ}にすると、^{あじ}豆の^{あじ}味があ
まくておいしいね！





