

ランチタイム



今日のこんだて

2023年6月9日(金)

うめかつおごはん
こうやどうふのたまごとじ
もやしとやきぶたのあえもの

「うめかつおごはん」に入っている梅干しは御浜町で作られたものです。梅干しの梅は、6月ごろに収穫され、完熟したのを使います。梅を1か月半ほど塩漬けにした後、3日ぐらい日に干します(土用干し)。それを、梅酢と塩もみした赤じそなどに漬けます。梅干しの酸っぱい成分は疲れを回復したり、胃腸の働きをよくします。暑い季節にぴったりな食べ物です。



あおうめ



かんじゆくしたうめ



うめぼし