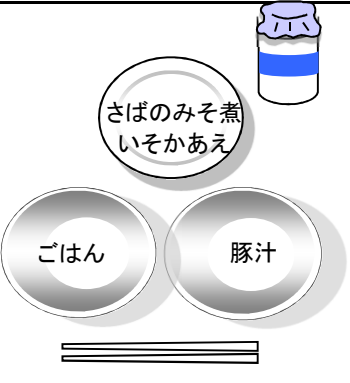
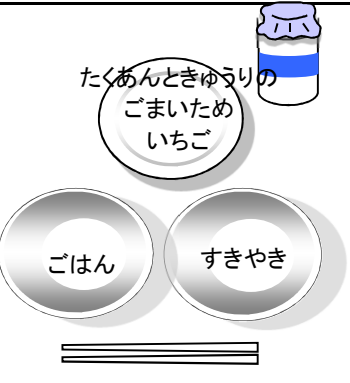
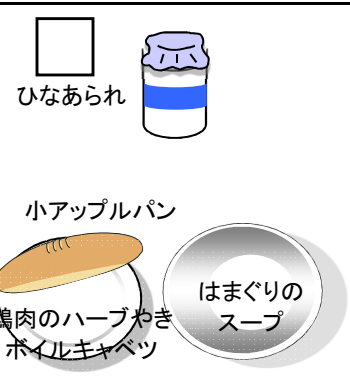
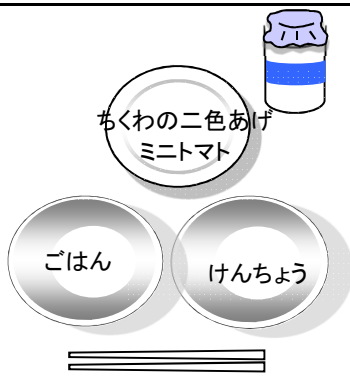
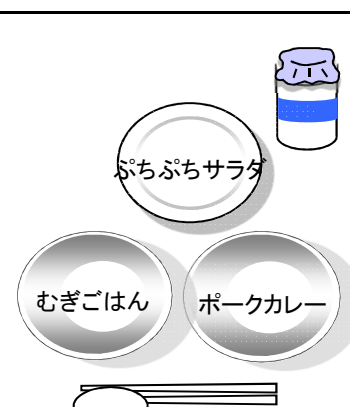


1日 月曜日		磯香あえ 今日は磯香あえについて説明します。磯香あえというのは、磯のかおりがする、つまり海のかおりがするという意味です。海辺でとれる食べ物が入った料理のことをいいます。今日の磯香あえには、山口県産の干したのりがたくさんはいっています。こまつなやもやし、ニンジンと一緒にあえています。磯の香を楽しみながらいただきます。	1日(月)
2日 火曜日		すきやきについて 今日は、すきやきについて説明します。すきやきは、田畑を耕す、鋤という農具の上に、鴨肉や鯨肉などをのせて焼いて食べたのがはじまりとされます。それが、やがて、薄く切った牛肉に野菜を入れて、しょうゆや砂糖などの調味料で煮込むようになりました。すきやきに卵をつけて食べる家庭があると思います。これは、関西ではじまった食べ方です。ぐつぐつ煮込んだものをそのまま口に入れてはやけどをしてしまうので、卵をつけてほどよい温度にするためだったそうです。すきやきの最後にうどんをいれるのは関東流です。地域によってすきやきの食べ方はさまざまです。	2日(火)
3日 水曜日		ひなまつりについて 3月3日はひなまつり、桃の節句ともいわれます。桃の節句は、もともと身をきよめる行事でしたが、江戸時代に、女性の成長を祝う女の子の節句としてひな人形をかざるようになりました。桃の節句の行事食は、ちらしずし、ハマグリ、吸い物、ひしもちや桜餅です。ちらしずしには、縁起がよいとされるえびやれんこんなどが使われます。また、季節の菜の花なども使われます。はまぐりの貝殻はたった1つの貝殻としか合わないことから、良縁にめぐまれるように食べられます。今日は、ひなまつりにちなんだ行事食です。	3日(水)
4日 木曜日		けんちょうについて 今日は、山口県の郷土料理「けんちょう」の日です。郷土料理というのは、その地域でとれる食材を使って、昔から作られ伝えられた料理のことをいいます。山口県は三方を海に囲まれ、山もありで、自然に恵まれているので、多くの郷土料理があります。けんちょうやしやなます、おおひら、いとこ煮、つしま、岩国ずしなどあります。その中で、けんちょうを紹介します。けんちょうの中で多く使われている食材は何でしょう？大根です。けんちょうは、だいこんと豆腐を油で炒めて、醤油、酒、みりん、砂糖であじつけし、汁気を少なくして作ります。けんちょうの味を知ってほしいと思います。	4日(木)
5日 金曜日		ポークカレーについて 今日は、ポークカレーについて説明します。ポークというのは、豚肉のことです。カレーには、さまざまなお肉を入れます。牛肉をいれるとビーフカレー、鶏肉をいれるとチキンカレー、魚介類を入れるとシーフードカレー、豆をいれるとビーンズカレーなどネーミングもかわります。豚肉は、お肉の中でも、一番やわらかく、たんぱく質や脂肪が多くふくまれています。そのため、うま味もたくさんです。うま味たっぷりのポークカレーをいただきます。	5日(金)