

献立に新しく郷土料理取り入れました！！

今回は東北地方より青森と宮城！献立紹介いたします～



栄養だより

生姜味噌おでん(青森) もともとおでんに味噌文化が根付いていた青森。



冬の厳しい寒さの中、青函連絡船に乗り込もうとする船客の体を少しでも暖めようと、屋台のおかみさんが味噌に生姜をすりおろして入れたのが喜ばれ、広まったそうです。



いがメン千風(青森)



いが(津軽弁でイカのこと)を刺身にしたときに残る「ゲソ」を叩いてミンチにし、玉ねぎや人参といった野菜と共に小麦粉でまとめて揚げたのがはじまり。大人気のソウルフードです。



呉汁(宮城)



大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「呉(ご)」と言い、呉をみそ汁に入れたものを呉汁と言います。宮城県は大豆の栽培面積が第2位の産地。

ずんだ蒸しパン(宮城)



仙台名物のずんだを蒸しパンに混ぜ込んだもの。ずんだは名前の由来に伊達政宗公に関わる説があることや、今と同様の甘いずんだ餅になったのは幕末の頃からと伝えられていることなど、古くからの歴史がある食べ物です。



他にも出ている10月の郷土料理メニュー

鶏の治部煮(石川)、鮭のちゃんちゃん焼き(北海道)、ごった煮(奈良)、筑前煮(福岡)、人参シリシリ(沖縄)

何処の郷土料理も魅力的ですよ！
お楽しみに ☆ ☆

2025年10月
第168号
発行 万寿苑栄養課

10月のピックアップメニュー！

				3 ジャージャー麺	
5 ポトフ	6 お月見 さつまいも お月見団子	7 豆腐千代	8 さつまいも 呉汁 NEW		
		14 ピラフ		16 NEW いがメン千風	
19 2025 万博			22 NEW 生姜味噌 おでん	23 秋野菜の かきあげ	25 醤油 ラーメン
	27 ずんだ 蒸しパン	28 おあげくん	29 きのこ あんかけ蕎麦	31 南瓜コロッケ ハロウィンゼリー	