



## ★全国郷土料理デー★今日は「東海地方」!

\*今日のメインは愛知県名物「みそカツ」!!

とんカツに、愛知県名物の八丁みそをベースにした甘辛だれをかけた「名古屋めし」の代表的な一品です(^^)♪



名古屋のとんカツ屋には必ずあるメニューです☆

もともとは、「どて」という牛すじ肉をみそやみりんで

煮込んだ鍋に、串カツを落としてしまったのが始まりだそうです。それをお客さんが食べたところ、大変おいしいと評判になり、食べられるようになったという偶然から生まれた料理です!

〈今日のこんだて〉

○麦ごはん

○牛乳

○みそカツ(愛知県)

○小松菜と桜えびの煮浸し

(静岡県)

○すまし汁

○夏みかん

## \*静岡県は桜えびが有名!!\*

・体長4cm程の小さなえび、「桜えび」は日本では駿河湾でのみ獲ることが許可されています。つまり、日本の桜えびは100%駿河湾産ということになりますね♪(もちろん今日の桜えびも!)

・世界的にも珍しい生物とされ、4月~6月、10~12月の期間だけに漁期が制限されています。その他は繁殖期のため漁は禁止され、資源を守るようにしています。



・体は小さいですが、栄養がぎゅっと詰まっています。

① タウリン→疲れをとる、血液をサラサラにするなどの働き

② EPA(エイコサペンタエンサン)、DHA(ドコサヘキサエンサン)

→頭の働きをよくする、コレステロールを下げる働き

③ カルシウム→骨を作る、強くする働き

○丸ごと食べることができるので、栄養もむだなく体に取り込むことができますよ(^^)♪

