

# ランチメール

きょう 今日のこんだて

9.26

- ・ごはん
- ・ししゃものなんばんづけ
- ・ゆで野菜
- ・はるさめスープ
- ・牛乳

なんばんづけとは、魚などを油であげて、  
ねぎやトウガラシといっしょに、酢につけた  
料理です。「なんばん」とは、スペインや  
ポルトガルを指した言葉です。これらの  
国から伝わった新しい料理方法に、  
外国を表す「なんばん」という名前が  
つけられました。甘ずっぱい味で、  
さっぱり食べられます。

今日はししゃもの  
なんばんづけです。

干物とはちがった食べ方ですね。

