

3月11日(火)

- ・ごはん
- ・あじの南蛮漬
- ・そえキャベツ
- ・みそ汁
- ・牛乳



あじに片栗粉をまぶして揚げて、あまずっぱいタレに漬けました。室町時代の終わりごろから江戸時代の初めごろにかけて、日本では、ポルトガルやスペインを「南蛮」と呼んでいました。この「南蛮」という言葉が、油で揚げたりするなど新しい手法を使った料理に使われるようになり、「南蛮漬け」や「南蛮煮」などの料理がうまれました。「南蛮漬け」はアジやイワシ、ワカサギなどによくあい、長くつけ込めば骨ごと食べられます。