

2月20日(月)

ほっかいどうこんだて 北海道献立



「こんぶあえ」



ほっかいどう こんぶ きょかくりょう にほん い こんかい せいさん
北海道は昆布の漁獲量が日本1位で、国内で生産され

る 90% 以上の昆布が北海道産です。利尻昆布や日

だかこんぶ ちいき と しゅるい あじ ちが きょう
高昆布など地域によって獲れる種類や味が違います。今日

の昆布和えにも北海道の昆布が使われています。

「さけのザンギ」



「ザンギ」とは、しょうゆ、にんにく、しょうがなどで濃いめに味付けした鶏

の唐揚げのことで、最近ではホタテ

や鮭に味付けしたザンギも作られています。

今日は鮭を使ったザンギです。

「ハスカップゼリー」



「ハスカップ」は北海道特産

の果物で「不老長寿の果物」と

言われています。不老長寿と

は、ずっと元気で、長生きでき

ると言うことで、ハスカップに

は老化を防ぐビタミンEやその

働きを助けたり、かぜを予防

したいするビタミンCが豊富に

含まれています。

「どさんこじる」



「どさんこ」は漢字で書くと

「道産子」と書き、「北海道産人

や「北海道で生まれたもの」と

いう意味があります。郷土愛

にあふれる呼び名で北海道の

名産品のじゃがいもやとうもろ

こし、にんじん、バターが入っ

た汁物です。

