

# 日本全国味めぐり

宮崎県  
シンボルキャラクター  
みやざき犬



6月19日は

# 宮崎県

のこんだてです。

ごはん・牛乳・  
宮崎チキンなんばん・日向夏(ひゅうがなつ)サラダ  
きりぼし大根のみそ汁・マンゴープリン

宮崎県は農業と畜産がさかんな県で、  
とり肉を1年に食べる量が日本で2番目  
に多い県です。(2013年)

チキン南蛮は宮崎県で生まれた、とり肉  
を使った郷土料理です。

タルタルソースをかけて食べるチキン  
南蛮が宮崎県の定番です。

日向夏は宮崎県で生まれた大きなかんきつで、生  
産量は日本一です。

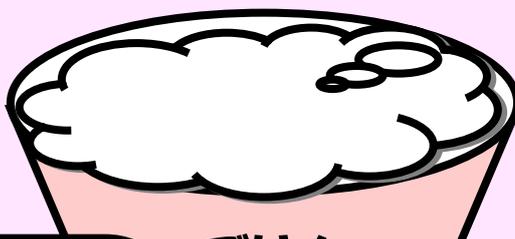
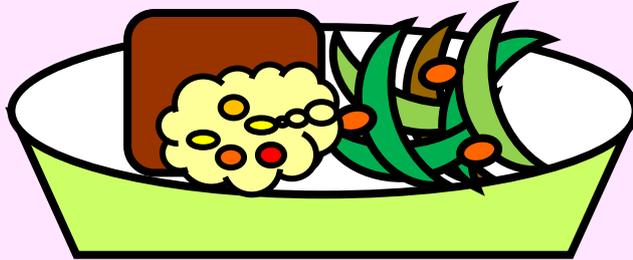
外の皮をむくと、中に白いフカフカの皮がありま  
すが、苦みもなく、おいしく食べることができます。

今日は日向夏のドレッシングで野菜を味つけし  
ました。味わって食べましょう。

## 宮崎チキンなんばん 日向夏サラダ



マンゴープリン



ごはん



きりぼし大根の  
みそ汁

宮崎県で作られている、  
ブランド品の完熟マンゴー  
は「太陽のたまご」とよば  
れ、全国で有名です。

そのまま食べてもおいし  
いマンゴーですが、ドライ  
フルーツやプリンとしても  
食べられていますね。

宮崎県は、きりぼし大根の生産量が全国一です。

大根がよくかわく、12月から3月の寒い季節に毎  
年つくられ、今は「新物」が出回っている時期です。

今日はおみそ汁にいれました。きりぼし大根の風味  
がしておいしいですよ。

～毎月19日は食育の日～