



郷土料理～だんご汁～

11月13日（金）実施予定

佐賀で古くから伝わる素朴な味の郷土料理。

麦作の盛んな佐賀県では、白米や茶粥など主食がない時の代用品としても食べられてきました。当時の唯一の動物性たんぱく質である鯨（くじら）、ネギ、そして小麦粉を練り上げた素朴な麺が入った具沢山の汁物。

だんごの形や食べる地域で、「つんきりだご」「のべだご」「ひらひぼ」と呼ばれています。突然の来客のもてなしや、慶事の宴会の席で食されるほど愛される郷土料理です。

旬の野菜のごぼうやさつま芋には食物繊維がたっぷり！
だんご汁を寒い日に食べると、とても温まりますよ。



すごいよ！さつまいも

さつまいもは、薩摩地方（今の鹿児島県）から全国に広まったことから、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。

さつまいもは、煮物やサラダ、天ぷら、お菓子作りなど幅広く活用することができます。

そんなさつまいもの皮にはポリフェノール（抗酸化作用）がたくさん含まれているため、皮まで食べるのがおすすめ！さらに、さつまいもを切ったときに出てくる白い乳液はヤラピンという成分で、便秘解消、ダイエット効果に期待ができるそうです。ビタミンC、ビタミンB群が豊富で、特に食物繊維はいも類の中で一番多い食品です。

さつまいもをおうちでも是非食べてみてくださいね！

☆保存方法☆

さつまいもは寒さが苦手な水が付くと腐りやすいので新聞紙にくるんで常温で保存することで、一ヶ月ほど長持ちするそうです。



～すき焼き～

答えは、③農作業の道具

問：「すき焼き」の名前の「すき」とは、为什么呢？

- ① 牛の名前
- ② 味の表現
- ③ 農作業の道具



古くから農作業で使われてきた鋤（すき）は、田畑を耕す時などに使います。昔は鉄製の鍋がなかったのでこの鋤を火の上ののせて、魚などを焼いていました。日本人は明治時代になると肉を食べるようになり、この鋤を使って肉を焼いたことから、「すき焼き」という名前が付いたという説があります。（諸説あり）

