



7月の郷土料理・近畿地方



◇ とふめし<兵庫>

硬めの木綿豆腐と野菜などを炊きたてのごはんに混ぜて作る「とふめし」は、兵庫県篠山市に伝わる郷土料理です。「豆腐めし」が名の由来で、古くはお講の際の振る舞い料理として、また、酒作りの杜氏のおべんとうとして作られていたと伝えられています。今では冠婚葬祭など人の集まる時には必ず登場する料理で、篠山市の秋の味覚として親しまれているサバが隠し味として使われています。



◇ はんぺんどねぎのすまし汁<京都>

◇ 焼き鯖<滋賀>

◇ レタスとしらすのサラダ<兵庫>

◇ 千しぶどうの赤ワイン煮<京都>

レーズンにはカルシウムが100g当たり65mg含まれています。

カルシウムは骨や歯を形成するだけでなく、イライラの予防にも繋がります。

