

## 5月の食育の日の献立

## 「高知県の郷土料理」

## ぐる煮

今日は、食育の日の献立で、高知県の郷土料理を紹介します。

高知県は四国地方に位置する県です。

高知県の特産品には、かつお、ゆず、しょうが、にら、ピーマン、なす、みょうが等があります。

豊富な食材が収穫される理由としては、年間を通して暖かい気候であること、海や山に囲まれた自然に恵まれた地形であることが挙げられます。

ゆず、しょうが、にら、なすの生産量は全国1位となっています。

「ぐる煮」の『ぐる』とは高知県の方言で『一緒、仲間』の意味を表します。

いろいろな野菜と一緒に煮込んでいることから、「ぐる煮」と名付けられたとされています。

味付けは、だしの旨味を生かした薄味になっています。

高知県の郷土料理を味わってみてください。



令和 7 年 5 月 19 日(月)



- ・ごはん・牛乳
- ・かつおの竜田揚げ
- ・こまつなのおひたし・ぐる煮