

平成29年2月21日（火）



牛乳 ぎゅうにゅう ごはん
さわらの西京焼き さいきょうや
こんぶ和え あ
きのこ汁 じる

さわらの西京焼き さいきょうや

京都きょうとで作つくられる甘い白みそあましろを「西京みそさいきょう」とよんでいます。

この西京みそさいきょうに、みりん、酒さけを加くわえた「つけとこ」に「さわら」をつけて、焼やきます。

さわら さわら (鱸)

春はるの魚さかなと書かいてさわらとよみます。

その名なの通とおり、これはるから春にかけておいしくなる魚さかなです。

主おもに山陰さんいんや北陸ほくりくなどの日本海にほんかいで水揚げみずあげされていますが、韓国かんこくや中国ちゅうごくの輸入ゆにゅうものも多おほく出回でまわっています。

60センチい以下のちい小さいものは、関西かんさいでは「サゴシ」と呼よばれています。



