

皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
とりにく	岩手
ぶたにく	青森
たまご	茨城
にんにく	青森
しょうが	高知
にんじん	北海道
万能ねぎ	青森
ながねぎ	栃木
たまねぎ	北海道
こまつな	東京
もやし	栃木
だいこん	東京
にら	茨城
きくらげ	中国

★地産地消

★地産地消

今日は、とうがらし&にんにく&しょうがパワーいっぱいの“韓国料理”特集です!

「キムチチャーハン」に「チャプチェ」、「わかめスープ」は、韓国でもよく食べられている家庭料理です。「チャプチェ」というのは、韓国風はるさめ炒めで、野菜や肉も入っているので栄養も満点です。本場韓国のはるさめは、さつまいものでんぷんからつくられ、スパゲッティのように太く、もちもちとしています。

今日は、普通の緑豆はるさめを使っていますが、機会があれば韓国のはるさめも食べてみてくださいね☆