



旬の食材を味わう九州郷土料理ランチフェア

¥500 セットメニューで、お買い求め下さい。

宮 崎 県

## 九州郷土料理ランチフェア

= 宮 崎 県 =

### 郷土料理一口メモ

**チキン南蛮** 甘酢っぱいたれに、油で揚げた鶏肉を軽くつけ、タルタルソースをかけて食べます。宮崎県内のお店でよく目にするメニューの一つです。

**冷汁** 特に農村地域でよく食べられる即席のかけ汁です。もともとは焼いた味噌を水で溶いて、畑にあるきゅうりや青じそ等を刻んで浮かべ、麦飯にかけて食べていました。農繁期など忙しい時期に手間をかけずに食べられるように工夫されています。

(以上、農林水産省選定「農山漁村の郷土料理百選」選定時の産地料理一覧より)

**千切り大根** 宮崎県は日本一の千切り大根（切り干し大根）の産地です。無添加、無着色の自然食品で、(切干大根煮) カルシウム、ビタミンB、C、Dを多く含み、食物繊維にも富む、まさに手軽な栄養食品。

(ふるさと再発見3 みやざき味と花101より)

### 旬の食材一口メモ

**きゅうり** 一年中手に入りますが、本来の旬は6月頃から9月頃。カリウムを多く含んでいるので、ナトリウム（塩分）を排泄する働きがあり、高血圧に効果があります。また、利尿作用もあるので、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的です。身体を冷やす働きもあります。

**青じそ(大葉)** 旬が分かりにくい野菜ですが、露地物は初夏から夏が旬。βカロテンが豊富。βカロテンには活性酸素を抑え、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守る働きや、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ働きがあり、あわせて免疫力を高め、がん予防にも効果ありとされています。

(以上、H.P「旬の食材百科辞典」より)

6/12(火)のメニュー：チキン南蛮 冷汁 切干大根 日向夏ゼリー

—九州農政局 経営・事業支援部 地域食品課—