



# 週間献立表

令和03年9月26日(日)～令和03年10月2日(土)

区分	9/26(日)	9/27(月)	9/28(火)	9/29(水)	9/30(木)	10/1(金)	10/2(土)
朝食	粟膳粥 五目巾着の煮物 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げと白菜の煮びたし ふりかけ 味噌汁 牛乳	パン 目玉焼き コーンスープ ヨーグルト	御飯 チャンプル風 のりつく 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子の煮物 漬物 味噌汁 牛乳	パン 南瓜のリヨネーズ コーンスープ ヨーグルト	御飯 肉団子の甘酢あんかけ うめびしお 味噌汁 牛乳
	396KC た16 脂14 炭52 塩2.5	442KC た16 脂10 炭70 塩2.9	432KC た17 脂13 炭62 塩2.8	470KC た18 脂13 炭68 塩2.1	519KC た18 脂16 炭74 塩2.6	461KC た16 脂13 炭71 塩2.5	561KC た20 脂17 炭80 塩3.6
昼食	御飯 鶏肉の幽庵焼き 野菜こってり炒め 大根とシーチキンのサラダ 味噌汁	御飯 かれいの煮つけ さつまいものレモン煮 大根のゆかり和え 味噌汁 フルーツデザート	御飯 牛肉のケチャップ炒め カリフラワーのスープ煮 ツナサラダ 味噌汁	御飯 ブリのみりん漬け 絹さやと車麩の煮物 野菜たっぷりサラダ 味噌汁	御飯 肉豆腐 人参と卵の炒め物 きゅうりのザーサイ和え 味噌汁	お赤飯 鮭の甘だれ山椒焼き 春雨と木耳の炒め物 ほうれん草の白和え 味噌汁	サンマー麺 焼き餃子 アスパラの粒マスタード フルーツデザート
	620KC た24 脂26 炭68 塩3.1	532KC た26 脂5 炭93 塩2.6	645KC た26 脂29 炭67 塩2.8	658KC た29 脂22 炭78 塩5.1	625KC た25 脂26 炭68 塩2.5	565KC た32 脂16 炭73 塩3.8	536KC た19 脂24 炭60 塩4.9
間食	ビーナッツ蒸しパン	レモンケーキ	カステラ	メーブルドーナッツ	おぜんざい	栗カステラ饅頭	抹茶オムレット
	113KC た3 脂4 炭15 塩0.2	118KC た1 脂7 炭12 塩0.1	96KC た2 脂1 炭19 塩0.0	97KC た2 脂5 炭11 塩0.2	104KC た4 脂0 炭22 塩0.1	94KC た2 脂1 炭20 塩0.0	69KC た1 脂2 炭11 塩0.0
夕食	御飯 かに玉 里芋の海苔まぶし ナムルサラダ 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ和風だれ アスパラとエリンギの バター醤油炒め ブロッコリーのチーズ和え 味噌汁	御飯 さんまのおろしポン酢かけ もやしとピーマンのごま油炒め たくあんの青じそ和え 味噌汁	御飯 鶏肉と野菜ラー油炒め 蓮根と白滝の炒め煮 いんげんのピーナッツ和え 味噌汁	御飯 白身魚ときこのごま蒸し こんにやくとインゲンの煮物 菜の花のお浸し 味噌汁	御飯 鶏肉と栗の炒め物 若竹煮 大根のさっぱりサラダ 味噌汁	御飯 赤魚の南部焼き さつま揚げと白菜の煮浸し 春菊の錦糸和え 味噌汁
	483KC た19 脂11 炭73 塩3.6	419KC た17 脂10 炭61 塩2.7	514KC た18 脂21 炭60 塩3.0	452KC た22 脂9 炭70 塩2.2	374KC た22 脂4 炭63 塩2.3	496KC た18 脂12 炭76 塩3.3	418KC た21 脂7 炭64 塩3.3
合計	1612KC た62 脂55 炭208 塩9.4	1511KC た60 脂32 炭236 塩8.3	1687KC た63 脂64 炭207 塩8.6	1677KC た71 脂49 炭226 塩9.6	1622KC た68 脂46 炭227 塩7.5	1616KC た68 脂41 炭240 塩9.6	1584KC た61 脂50 炭215 塩11.8

♪メモ 仕入れの都合により献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

<美味しいさつま芋の見分け方>  
 秋を代表する味覚であるさつま芋。やさしい甘みが特徴的ですが、いざ食べてみると甘くないという経験は誰しもあるのではないのでしょうか。美味しいさつま芋を見分けるポイントは4つあります。

①適度に太さがあり、きれいな紡錘形であるか？②皮の色が濃く、艶があるか？③表面がデコボコしていない（くぼみが浅い）か？④切り口が黒いか？

切り口が黒いと悪くなっているのではないかと不安になってしまいますが、黒いのは蜜が乾いたあとで問題ありません。切り口が黒くなっているさつま芋は蜜がたっぷり入っている証拠なので、購入の際は切り口もしっかりチェックしましょう。

# 週間献立表

令和03年10月3日(日)～令和03年10月9日(土)

区分	10/3(日)	10/4(月)	10/5(火)	10/6(水)	10/7(木)	10/8(金)	10/9(土)
朝食	御飯 竹輪と大根の煮物 しそ昆布 味噌汁 牛乳  461KC た16 脂9 炭75 塩3.4	御飯 ツナといんげんの炒め煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳  481KC た18 脂13 炭71 塩2.5	パン かぶとベーコンのスープ煮 ごぼうサラダ ヨーグルト  446KC た13 脂18 炭58 塩2.6	葉膳粥 高野豆腐の含め煮 のりつく 味噌汁 牛乳  373KC た16 脂11 炭50 塩3.3	御飯 厚焼き玉子 きゅうりのかつおザーサイ和え 味噌汁 牛乳  489KC た19 脂14 炭69 塩3.7	パン オムレツ 具沢山スープ ヨーグルト  381KC た15 脂9 炭60 塩2.6	御飯 かにかまの野菜炒め たいみそ 味噌汁 牛乳  473KC た16 脂11 炭76 塩2.6
昼食	御飯 たらの生姜煮 春雨とかまぼこの卵とじ かぶの塩昆布漬け 味噌汁  520KC た29 脂12 炭70 塩3.7	さつまいも御飯 蒸し鶏のゆず味噌だれ キャベツと桜えびのあっさり炒め 青梗菜のみぞれ和え すまし汁  560KC た29 脂11 炭82 塩4.5	シーフードピラフ 豆腐のカニ風味あんかけ ポテトのごまドレ和え コンソメスープ コンポート  520KC た21 脂11 炭83 塩4.7	御飯 四角いキャロットハンバーグ アスパラとマカロニのソテー コールスロー かぼちゃのスープ  700KC た23 脂27 炭88 塩5.1	御飯 鯖のもろみ漬け なすと絹揚げの柚子胡椒炒め もずくとわかめの酢の物 すまし汁  587KC た26 脂21 炭70 塩3.0	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 卵スープ フルーツデザート  674KC た23 脂25 炭86 塩3.8	御飯 かじきの立田揚げ さつま揚げと冬瓜の煮物 きゅうりの山葵和え 味噌汁  591KC た29 脂19 炭71 塩4.1
間食	ヨーグルトババロア  102KC た3 脂3 炭16 塩0.1	いちごクリームどら焼き  80KC た2 脂3 炭12 塩0.1	チョコケーキ  106KC た2 脂5 炭13 塩0.1	水ようかん  54KC た3 脂0 炭10 塩0.0	ピーナッツパン  102KC た2 脂4 炭13 塩0.1	やわらかおかき  42KC た0 脂3 炭4 塩0.1	にんじんゼリー  64KC た0 脂2 炭11 塩0.0
夕食	御飯 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草とコーンのソテー カリフラワーのサラダ  540KC た23 脂18 炭70 塩3.0	御飯 ぶりのおろしポン酢ソテー ぜんまいの煮物 きゅうりのゆかり和え 味噌汁  497KC た21 脂16 炭63 塩3.1	御飯 家常豆腐 冬瓜と椎茸の煮物 おくらのポン酢和え 中華スープ  493KC た18 脂16 炭68 塩2.8	御飯 エビ玉の甘酢あんかけ いんげんのおかか煮 白菜の塩昆布和え 味噌汁  436KC た17 脂9 炭70 塩4.0	御飯 鶏と舞茸の塩麹炒め さつま芋とレーズンの甘煮 テンゲン菜の香味和え 味噌汁  533KC た18 脂13 炭85 塩2.8	御飯 白身魚の擬製豆腐 油揚げの炒りなます 春菊の辛子和え 味噌汁  466KC た19 脂10 炭73 塩3.5	御飯 肉じゃが にら玉 もやしのごま酢和え 味噌汁  545KC た21 脂15 炭78 塩3.5
合計	1623KC た71 脂42 炭231 塩10.2	1618KC た70 脂43 炭228 塩10.2	1565KC た54 脂49 炭223 塩10.2	1563KC た60 脂47 炭218 塩12.4	1711KC た66 脂52 炭238 塩9.6	1563KC た57 脂47 炭223 塩10.0	1673KC た67 脂47 炭236 塩10.2

♪メモ 仕入れの都合により献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

<『ハッシュドビーフ』と『ハヤシライス』の違いとは？>

「ハッシュドビーフ」は、日本で生まれた洋食のひとつで、薄切り牛肉とタマネギを炒めて、デミグラスソースで煮込んだ料理です。そしてこのハッシュドビーフをご飯にかけたものが「ハヤシライス」になります。ハッシュドビーフはデミグラスソース、ハヤシライスはトマトソースベースという区別がされる事もありますが、ハヤシライスの中でもデミグラスソースで作るものや、ハッシュドビーフでもトマト感強く豚肉を代用することもあり、一概にそうとは言えない様です。また、日本では有名な料理ですが、海外には浸透しておらず、塊肉や色々な野菜を入れて煮込む「ビーフシチュー」がメジャーな料理になります。

# 週間献立表

令和03年10月10日(日)～令和03年10月16日(土)

区分	10/10(日)	10/11(月)	10/12(火)	10/13(水)	10/14(木)	10/15(金)	10/16(土)
朝食	御飯 五目巾着の煮物 たくあん 味噌汁 牛乳  479KC た16 脂13 炭72 塩2.7	御飯 炒り豆腐 うめびしお 味噌汁 牛乳  524KC た21 脂16 炭72 塩2.9	パン 青菜とウインナーのソテー コーンスープ ヨーグルト  501KC た16 脂20 炭65 塩3.1	御飯 かぼちゃと薩摩揚げの煮物 ふりかけ 味噌汁 牛乳  502KC た18 脂11 炭81 塩2.7	御飯 まぐろと白菜の炒め煮 のりつく 味噌汁 牛乳  480KC た19 脂12 炭73 塩2.8	パン ポトフ風 たまごサラダ ヨーグルト  413KC た15 脂16 炭54 塩2.3	御飯 春雨とニラの卵炒め 高菜漬け 味噌汁 牛乳  483KC た17 脂13 炭72 塩2.9
昼食	和風きのこスパゲッティ ミートボール わかめスープ バナナ  586KC た25 脂20 炭76 塩2.6	御飯 サバの味噌漬け焼き 大豆と蒟蒻の炒め煮 春菊のごま和え けんちん汁  598KC た29 脂21 炭68 塩3.0	《行事食》 松茸御飯 鶏肉のもみじ焼き 里芋まんじゅうの茸あんかけ かぶのちりめん山椒和え 漬物・すまし汁 さつまいもりんご煮  649KC た23 脂22 炭87 塩4.7	鮭とわかめの混ぜご飯 白身魚の昆布茶焼き 牛蒡の甘辛煮 オクラとあみえびの和え物 味噌汁  492KC た28 脂6 炭78 塩4.9	中華丼 春巻き きゅうりのナムル 中華スープ 杏仁豆腐  630KC た21 脂23 炭81 塩3.2	御飯 ほっけの塩こうじ漬け かぼちゃの味噌そぼろがけ 春菊とささみのマヨ和え すまし汁  608KC た33 脂16 炭78 塩5.1	御飯 タンダーチキン チンゲン菜のソテー 海藻と豆のサラダ 味噌汁  627KC た26 脂25 炭85 塩3.8
間食	バームクーヘン  100KC た1 脂4 炭14 塩0.1	ミニたいやき  100KC た2 脂2 炭19 塩0.2	ぶどうゼリー  23KC た0 脂0 炭6 塩0.1	スイスロール(コーヒー)  111KC た2 脂5 炭16 塩0.1	もみじ饅頭  103KC た2 脂2 炭19 塩0.0	マロンババロア  102KC た2 脂3 炭16 塩0.1	紅茶の蒸しケーキ  144KC た2 脂6 炭21 塩0.2
夕食	御飯 はんぺんのコーンマヨ焼き ほうれん草と海老のソテー 白菜のお浸し 味噌汁  438KC た17 脂10 炭68 塩3.9	御飯 鶏肉のゆず香り焼き ひじきと白滝の煮物 ほうれん草のボン酢和え 味噌汁  461KC た18 脂12 炭65 塩3.5	御飯 あじの生姜醤油漬け 小松菜のれんこん炒め きゅうりの酢の物 味噌汁  438KC た19 脂8 炭70 塩3.2	御飯 筑前煮 焼き豆腐の葱味噌かけ オクラの梅和え すまし汁  471KC た25 脂8 炭73 塩2.5	御飯 鮭のホワイトソースがけ 彩り豆のコンソメ煮 カリフラワーのピクルス 味噌汁  505KC た28 脂10 炭74 塩4.3	御飯 鶏肉のゴマ味噌焼き キャベツの一味炒め チンゲン菜の錦糸和え すまし汁  455KC た21 脂9 炭71 塩3.7	御飯 むつの煮付け がんもの海老餡かけ 白菜の柚子ボン酢 味噌汁  479KC た23 脂13 炭64 塩3.7
合計	1603KC た59 脂48 炭229 塩9.3	1683KC た70 脂51 炭224 塩9.6	1611KC た59 脂49 炭228 塩11.1	1576KC た73 脂30 炭248 塩10.2	1718KC た70 脂46 炭248 塩10.3	1578KC た71 脂43 炭220 塩11.2	1733KC た69 脂56 炭240 塩10.6

♪メモ 仕入れの都合により献立の変更を行う場合があります。あらかじめご了承ください。

＜果物の追熟ってどういうこと？＞

果物が収穫後も成熟を続けることを追熟と言います。特に、洋なし・バナナ・パイア・アボガド・桃・メロン・キウイフルーツなどに追熟現象が見られます。これらの果物は木で完熟させずに、未熟なうちに収穫して追熟させた方が、香りや風味、着色がよくなるのです。また、未熟なうちに収穫するので輸送や貯蔵も簡単になります。追熟の期間は果物によって異なりますが、市場に出る時にはやや早めか、ちょうど食べ頃のものが出回ります。ただ、日本梨やぶどうは樹上で完熟する頃に収穫され、日が経つにつれ肉質は柔らかくなりますが、甘さはほぼ変わらず追熟しない果物なので、買ってきたらそれ程日を置かずに食べるのがオススメです。

# 週間献立表

令和03年10月17日(日)～令和03年10月23日(土)

区分	10/17(日)	10/18(月)	10/19(火)	10/20(水)	10/21(木)	10/22(金)	10/23(土)
朝食	御飯 大根のそぼろ煮 たいみそ 味噌汁 牛乳  483KC た17 脂13 炭73 塩2.2	御飯 ウインナーと野菜のソテー つぼ漬け 味噌汁 牛乳  507KC た17 脂18 炭68 塩2.8	パン 目玉焼き 具沢山スープ ヨーグルト  390KC た16 脂11 炭55 塩3.0	御飯 魚河岸揚げのおろし煮 しば漬け 味噌汁 牛乳  524KC た17 脂17 炭74 塩2.8	御飯 竹輪と舞茸の炒め煮 ふりかけ 味噌汁 牛乳  464KC た16 脂11 炭72 塩2.5	パン マカロニのミートソース 南瓜スープ ヨーグルト  431KC た15 脂8 炭74 塩2.8	御飯 海老とブロッコリーの塩炒め うめびしお 味噌汁 牛乳  442KC た16 脂10 炭70 塩3.2
昼食	御飯 カレイの香味だれ 高野豆腐と里芋の炊き合わせ もやしの塩ドレッシング 味噌汁  544KC た30 脂12 炭77 塩3.8	きのごカレー アボガドサラダ コンソメスープ ブルーベリーヨーグルト  676KC た24 脂25 炭90 塩4.1	えびかき揚げそば 旬菜焼き 大根と蒸し鶏の生姜マヨ 柿  570KC た23 脂24 炭54 塩3.5	御飯 回鍋肉 錦糸焼売 インゲンと厚揚げ のチャイニーズサラダ 中華スープ  659KC た25 脂28 炭75 塩4.3	五目炊き込みご飯 ふりのてり焼き さつまいものいとこ煮 白菜とかまぼこのお浸し 味噌汁  677KC た31 脂19 炭92 塩4.1	御飯 すき焼き風 温泉卵 大根の梅おかか和え 味噌汁  661KC た32 脂26 炭71 塩3.1	ガーリックライス 白身魚のムニエル キャベツとベーコンの洋風煮 なすとトマトのマリネ マンゴー  567KC た25 脂18 炭75 塩4.0
間食	鈴かすてら  69KC た1 脂1 炭14 塩0.0	抹茶寒天小豆のせ  53KC た1 脂0 炭13 塩0.0	りんごケーキ  105KC た1 脂6 炭11 塩0.1	おやつバイキング  92KC た1 脂3 炭14 塩0.1	モカプリン  108KC た3 脂5 炭14 塩0.1	丸ぼうろ  72KC た1 脂2 炭14 塩0.1	人形焼き(柚子あん)  84KC た1 脂1 炭17 塩0.1
夕食	御飯 豆腐ハンバーグ 玉ねぎソース にんにくの芽のソテー ブロッコリーの辛子マヨ和え 味噌汁  491KC た15 脂17 炭67 塩4.0	御飯 鱈の梅しそだれ おでん風煮物 春菊としらすの和え物 味噌汁  466KC た23 脂8 炭72 塩4.0	御飯 豚肉の生姜焼き アスパラと茸のヤップ炒め カリフラワーのおかか和え 味噌汁  538KC た17 脂21 炭66 塩3.3	御飯 かじきのガーリックソース ごぼうの甘味噌炒め チンゲン菜のなめたけ和え すまし汁  490KC た20 脂13 炭72 塩3.3	御飯 麻婆なす チャプチェ 玉ねぎのピリ辛ナムル 中華スープ  453KC た14 脂13 炭68 塩2.9	御飯 鮭の粕漬け 蓮根とひじきの炒め煮 いんげんの胡麻和え 味噌汁  443KC た22 脂6 炭72 塩2.5	御飯 ごまミートローフ さつまいもの糸昆布煮 きゅうりと春雨のサラダ すまし汁  527KC た16 脂14 炭81 塩3.4
合計	1587KC た63 脂42 炭230 塩10.0	1702KC た64 脂51 炭242 塩10.9	1603KC た58 脂63 炭186 塩9.9	1765KC た62 脂60 炭235 塩10.5	1702KC た65 脂48 炭245 塩9.6	1607KC た70 脂42 炭230 塩8.5	1620KC た58 脂43 炭242 塩10.7

♪メモ 仕入れの都合により献立の変更を行う場合があります。あらかじめご了承ください。

〈十三夜とは?〉

みなさんは、「中秋の名月」と呼ばれる「十五夜」の他に「十三夜」と呼ばれるお月見を知っていますか? 十三夜は旧暦の9月13日で、現代の暦では年ごとに異なり今年10月18日になります。十五夜が中国伝来の風習で、月の神様に豊作を願うのに対し、十三夜は江戸時代に日本で始まった風習と言われています。稲作の収穫を終える地域も多いことから、秋の収穫に感謝しながら月見団子、すすき、栗や豆などをお供えします。昔は月の満ち欠けなどを用いて暦を計算する旧暦を用いていたため、人々の生活と月は密接につながっていました。ぜひ秋の夜長に、日本古来の素敵なお月見を楽しんでみてはいかがでしょうか?

# 週間献立表

令和03年10月24日(日)～令和03年10月30日(土)

区分	10/24(日)	10/25(月)	10/26(火)	10/27(水)	10/28(木)	10/29(金)	10/30(土)
朝食	御飯 鮭の塩焼き チンゲン菜のドレッシング和え 味噌汁 牛乳  475KC た20 脂13 炭66 塩2.7	御飯 がんもどきの煮物 のりつく 味噌汁 牛乳  495KC た18 脂13 炭74 塩2.9	パン ホワイトシチュー 春雨サラダ ヨーグルト  459KC た14 脂15 炭68 塩2.5	御飯 肉団子と蕪の煮物 野沢菜 味噌汁 牛乳  541KC た19 脂17 炭76 塩2.7	御飯 さつま揚げと昆布の炒め煮 たいみそ 味噌汁 牛乳  492KC た17 脂11 炭78 塩2.7	パン 海老入りスクランブルエッグ ポタージュ ヨーグルト  445KC た17 脂12 炭67 塩3.5	御飯 つみれと大根の煮物 ふりかけ 味噌汁 牛乳  456KC た17 脂11 炭71 塩2.7
昼食	味噌煮込み風うどん かぼちゃコロッケ フルーツデザート  529KC た17 脂22 炭62 塩2.5	十八穀米 太刀魚の漬け焼き とり高野と山菜の煮物 山くらげ梅肉入りトロロ 味噌汁  628KC た27 脂22 炭77 塩4.2	三色丼 なすとしんじょうの味噌田楽 一塩きゅうり すまし汁 みかん缶  595KC た21 脂21 炭78 塩3.3	御飯 白身魚フライ 竹輪と白滝の炒め物 ごぼうのずんだ和え 味噌汁  617KC た24 脂19 炭96 塩4.4	≪セレクト食≫ 御飯 サバのみりん漬け 豚ロースの味噌漬け焼き 付け合わせ かぼちゃの炊き合わせ 千切りサラダ・かき玉汁 673KC た29 脂28 炭72 塩3.7 699KC た29 脂29 炭75 塩4.0	ゆかり御飯 さんまの塩焼き 冬瓜の含め煮 いんげんの胡桃和え 味噌汁  652KC た25 脂28 炭71 塩4.6	御飯 鶏肉のピーナッツ焼き かぶとベーコンの旨煮 豆腐とアボガドのさっぱり和え 味噌汁  638KC た31 脂26 炭67 塩3.6
間食	ミルクスイーツ紅茶風味  86KC た2 脂3 炭13 塩0.1	クリームパン  102KC た3 脂4 炭15 塩0.2	ようかんロール  86KC た2 脂2 炭15 塩0.0	ココアプリン  80KC た2 脂4 炭11 塩0.1	ジャンボドーナツ  165KC た2 脂8 炭22 塩0.2	小倉あんパイ  122KC た2 脂5 炭17 塩0.2	ブルーチェリngo  82KC た1 脂1 炭16 塩0.0
夕食	御飯 厚揚げと青菜のかき油炒め じゃが芋のそぼろ煮 もやしのピリ辛和え 味噌汁  414KC た16 脂8 炭68 塩3.1	御飯 鶏肉のおろし煮 パプリカの金平風 春菊の磯和え 味噌汁  422KC た22 脂6 炭68 塩3.7	御飯 ツナとかぼちゃのチーズ焼き 玉ねぎのソース炒め オクラのさっぱりサラダ 味噌汁  532KC た15 脂20 炭72 塩3.0	御飯 ひき肉と野菜のキムチ炒め 冬瓜と隠元の煮物 チンゲン菜のお浸し 味噌汁  435KC た15 脂12 炭63 塩2.9	御飯 鱈の酒蒸し 小松菜の煮浸し 玉ねぎかにかま和え 味噌汁  386KC た22 脂4 炭63 塩3.7	御飯 鶏肉の山椒焼き 竹輪と大豆の煮物 ほうれん草のごま酢和え 味噌汁  461KC た24 脂9 炭68 塩3.7	御飯 かれの生姜野菜あん 里芋の煮ころがし 白菜の沢庵和え 味噌汁  393KC た20 脂2 炭71 塩3.9
合計	1504KC た55 脂46 炭209 塩8.4	1647KC た70 脂45 炭233 塩11.0	1672KC た52 脂57 炭233 塩8.8	1673KC た60 脂52 炭246 塩10.1	1680KC た69 脂54 炭223 塩12.0	1569KC た69 脂40 炭225 塩10.2	

♪メモ 仕入れの都合により献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

＜高野豆腐は凍み豆腐？＞

高野豆腐とは、豆腐の水分を極限まで飛ばして乾燥させた食品です。発祥は和歌山県の高野山で食事作りを担当していた小僧さんが、冬の寒い夜、誤って豆腐を戸外で落としてしまい、それが翌日になったら凍っていて、食べてみたらことのほか美味しかった。という説が定説となっています。現在は工場の機械で作られていますが、かつては薄く切った豆腐を冬に野外で凍結させ、水分を抜く作業を繰り返して天日干ししていました。そのことから信州や東北地方では、高野豆腐の別名は「凍み豆腐（しみどうふ）」と言われていました。たんぱく質やミネラルが豊富な食品なので、ぜひ皆さんも毎日の食卓に取り入れてみましょう。