



長野県ご当地「ル」メニュー

☆山賊焼き

長野県松本市・塩尻市の発祥とすご当地グルメ。
鶏肉1枚をにんにくの効いたタレに漬け込み、片栗粉をまぶし揚げたものです。
山賊「焼」とは言いますが、調理方法は「揚げる」。
由来は諸説ありますが、「山賊は物を取り上げる⇒鶏揚げる」と
語呂合わせしている説が有名です。

☆おやき

信州を代表する郷土料理。
小麦粉とそば粉を水または湯で溶いて練り、薄く伸ばした皮に
あんや野菜などの旬のものを包み焼きしたものです。
今日の中の具は、食べなじみのある肉餃子の味付けにしました。

☆なめたけ

きのこの名産地。
国内産のほとんどが長野産のものです。
えのきたけを醤油で煮つけ甘辛くとろみがついた一品です。
食物繊維、ビタミンなど豊富に含まれており低カロリーで
ご飯のお供にいいですね。

長野県
ご当地キャラ
「アルクマ」



☆野沢菜

長野県の野沢温泉村でつくられてきたことからその名が付いた漬け菜。
収穫された野沢菜を温泉のお湯で洗う「お菜洗い」という方法が古くから
行われており、風物詩として有名です。

☆さくらんぼ

昼夜の寒暖差により、甘くおいしいさくらんぼ。
長野県も、正光錦(せいこうにしき)・高砂(たかさご)・紅秀峰(べにしゅうほう)
といった様々な品種があり、品種によりますが5~7月が旬のため、
今回は少し時期が早いので、さくらんぼの缶詰めで準備させて頂きました。

