

和歌山県ご当地「ル」メニュー



めはい寿司

めはい寿司は、和歌山県や三重県南部などで親しまれている郷土料理。
高菜の葉でご飯を包んだ、手軽に食べられるおにぎりのような料理です。
高菜には食物繊維やビタミン類が含まれています。
今回は、食べやすいよう刻んで混ぜ込んでいます。

豚肉の梅しそ巻き

梅が有名。
温暖な気候と梅の栽培に適した土地があるためです。
特に「南高梅」は和歌山県を代表する品種で、粒が大きく、果肉が厚いのが特徴です。
和歌山県は梅の生産量が全国でも非常に多く、梅干しや梅酒などにも多く利用されます。

胡麻豆腐

高野山で親しまれてきた精進料理。
高野山では、肉や魚を使わない食生活の中で、ごまを使った胡麻豆腐が食べられてきました。
ごまの香ばしさとなめらかでもっちりとした食感が特徴です。
手作りのものを提供しました。

僧兵汁(そうへいじる)

高野山に伝わる精進料理。
高野山の僧兵が、山で手に入りやすい野菜や山菜などを使って食べたことが名前の由来とされています。
具たくさんで栄養がとれるため、体力を必要とする僧兵の食事としても適した料理です。

みかん

温暖な気候と日当たりのよい土地を生かしたみかんの栽培が盛んな地域です。
特に「有田みかん」は和歌山を代表するブランドとして全国的に知られています。
甘みとほどよい酸味が特徴で、ビタミンCも豊富に含まれています。
今回は和歌山のみかんは手に入りませんが、皆さんにビタミンC摂取をしてもらいました。