

Welcome to our lunch room



らんちたいは 2007



Eating will become more interesting, if you it eats know something about what you eat.

みなさんは糸瓜いとわり しを知しっていま
すか? 今こんげつ月の献立表こんだてひょうにも載のせ
てあるので、見みた人ひとも多おおいかも
しれないですね。



『うり瓜』という名なまえ前まえがついてはいますが、



実じつはかぼちゃの仲なかま間ま。かたいかたいこのかぼ
ちゃをゆでると、中なかのせんい纖維いがほぐれてそうめ
んのようになる…という、とつても不思議ふしぎな
かぼちゃで、正式せいしきな名なまえ前まえは「金きん糸瓜しうり(錦糸瓜うり)」。

まさに金きんの糸いとのようですね。またの名なをソーめんかぼちゃと
もい、海かいがい外がいでは「スパゲティメロン」と呼よぶようですよ!
どの名なまえ前まえも特とく徴ちようをよあらわく表あらわしていますね。

今日きょうはその糸瓜いとわりをさわやかな酢すの物ものにしました。酸すっぱい
のが苦にが手てな人ひとが多おおいので、酢すが“ツン”としあないようくに、昆布
のばわーでまるやかに仕しあげましたよ。

そろそろ夏なつの疲つかれがでてくる頃ころですね。酢すに多おおく含ふくまれる
クエン酸くえんさんは、体からだの疲つかれを取とってくれますよ!