

# 5月菫まるごと食べちゃろうデー



5月19日献立：ごはん、牛乳、あじの開き、きゅうりの南蛮酢漬け、呉汁

5月の菫まるごと食べちゃろうデーは「きゅうり」です。

「きゅうり」は黄色い瓜「黄瓜」が語源とされ、昔日本では黄色く熟したものを食用にしていたようです。

水分が95%以上と多く、またカリウムが豊富なことから利尿効果があるといわれています。

菫市見島ではきゅうりの栽培が盛んで農業の中心となっています。

今日は見島産のきゅうりを南蛮酢漬けにしました。菫産のあじの開きや呉汁と

一緒においしくいただきました。

## きゅうりの南蛮酢漬け（4人分）

きゅうり	200g
だいこん	60g
砂糖	5g
酢	16g
塩	少々
ごま油	4g
粉唐辛子	少々

