

ランチメール

12/15



「南蛮漬け」とは
どんな料理？

「南蛮」とは、いまのスペインやポルトガルのこと。これらの地域では、昔から揚げた魚の酢漬けが食べられていました。これが日本に伝わり、魚や肉を油で揚げたものを甘酢にからめた料理を「南蛮漬け」と呼ぶようになりました。今日はししゃもを揚げて、野菜といっしょに甘酢に漬けました。お酢がすっぱいのは、クエン酸が含まれているから。クエン酸は疲れを回復してくれるはたらきがあります！