

# 日本列島 食紀行

～かるが厨房発～

Vol.26

今月は和歌山県



令和 元年 11月25日(月)



今月は和歌山県の郷土料理、「梅ちりめんご飯・鯖の梅煮」を提供しました。非常に簡単に作れ、青じその香りと梅の酸味が爽やかで、特に食が進まない夏の定番料理として食されてきました。血液を弱アルカリ性に保つ、整腸作用、クエン酸による疲労回復などアンチエイジング効果があります。

次回は「長崎県」のご当地料理です☆

