

毎月19日は「食育の日」

食育とは、食の大切さを知り、体と心を育てることです。

**今日は、
信州特有の海産物「塩いか」が
献立に入っています。**



「塩イカ」は、海から遠く離れた長野県の地域限定の食材って知ってた？

流通の発達で、生イカが手に入るようになって、

今も消えずに“郷土の味”として残っている。

塩抜きをしないと食べられない。塩を抜きすぎるとおいしくない。

程よく塩を抜くのは結構難しい。

それを食べ易い大きさに切り、キュウリと和え、

しばし味を馴染ませてから頂く。

県外のお友達へのおみやげに、けっこう喜ばれるよ！