

まつもと きょうどりょうり
松本の郷土料理

89 月

きゅうしょくゆうびん
松本市学校給食センター

「おてっか」

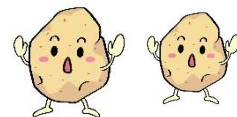
ざいりょう あぶら いた さとう あじ りょうり なつ
材料を油で炒め、みそと砂糖で味つけした料理です。夏に
しゅん つか つく おお
旬のなすを使って作ることが多く「なすのおてっか」や
てっか よ あま あじ
「鉄火なす」と呼ばれています。甘からい味がごはんのおか
ずにぴったりです。



なすのおてっかに肉を加えると、
ボリュームがアップしますね。



「じゃがいものおてっか」もおいしいです。じゃがいもを
いた みず すこ い に あと あじ
炒め、水を少し入れて煮た後、味つけします。



きょうどりょうり ちいき つか ちいき
郷土料理とは、その地域でとれる食材を使い、その地域にあった
ちょうりほうほう つく う つ りょうり
調理方法で作られ、昔から受け継がれてきた料理のことです。