

7月1日(水)

ゴーヤチャンプルー

塩やきとり

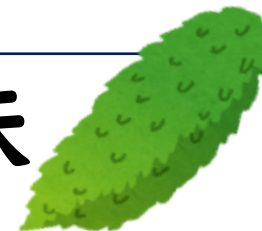


ごはん



だんご汁

にがうりの苦味



沖縄の言葉で「ゴーヤ」と呼ばれる「にがうり」は、その名の通り苦味が特徴です。

独特の苦味成分が胃腸を刺激し、食欲増進や夏バテ予防に効果的です。暑い沖縄では昔から、天然の胃腸薬として食事にうまく取り入れてきました。



「だんご」はのどにつまる危険があります。
よく噛んで食べましょう。