

7月4日（火）

きょうは、暑い時期にピッタリな、「<sup>おきなわ</sup>沖縄そば」といった<sup>おきなわ</sup>沖縄料理の<sup>こんだて</sup>献立です。「<sup>おきなわ</sup>沖縄そば」は、<sup>とんこつ</sup>豚骨と<sup>ぶし</sup>かつお節から、<sup>だ</sup>出しをしっかりとって、本場の<sup>おきなわ</sup>沖縄そばの味に近づけています。

<sup>おきなわ</sup>沖縄県は、日本一の<sup>ちようじゆ</sup>長寿の県で、その秘密は<sup>おきなわ</sup>沖縄県の伝統的な料理にあると言われてしています。今でも<sup>おきなわ</sup>沖縄に住んでいるお年寄りの人たちは、食べ物のことを“クスイムン”や“ヌチグスイ”という<sup>ほうげん</sup>方言で言うことがあります。それぞれ、“薬”、“命の薬”という意味で、どちらからも食事は病気を治すと考えられていることがわかります。

きょうの<sup>こんだて</sup>献立は、<sup>おきなわ</sup>沖縄料理の中でも特に有名で、食べやすいと思いますので、ぜひ残さずに食べてください。