

7月5日（火）

きょうは、暑い時期にピッタリな、^{おきなわ}沖縄野菜そばやグルクンの立田揚げといった^{おきなわ}沖縄料理の^{こんだて}献立です。

「グルクンの立田揚げ」の“グルクン”とは、^{おきなわ}沖縄県では県の魚に指定されていて、^{おきなわ}沖縄県ではとてもポピュラーな魚です。日本の^{つう}通称名では、“^{しょうめい}タカサゴ”とよばれ、見た目が赤い30cmほどの大きさの魚です。サクサクに揚がっていて、とても食べやすいと思いとますので、ぜひ残さずに食べてください。