

7月5日（火）

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

「グルクンの立田揚げ」の“グルクン”とは、<sup>おきなわ</sup>沖縄県では県の魚に指定されていて、<sup>おきなわ</sup>沖縄県ではとてもポピュラーな魚です。日本の<sup>つう</sup>通称名では、“<sup>しょうめい</sup>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。