

1月24日(木)

奄美産

鹿児島産

キャベツ

奄美市笠利町和野・浜崎さん



フル

奄美市



フルの根元をていねいに切りそろえています。

豚肉



ナリ粉(そてつの実のでんぷん)

奄美市笠利町打田原・和田さん



水になり粉を入れ、しばらくおいて上澄みを捨てます。これを3回くり返して使います。

戦後のアメリカの占領下では米はぜいたく品で、当時のナリがゆは米がほんの少ししか入っていなかったということです。



ナリ粉を水どきして、おかゆに加えます。

厚揚げ

奄美市・宝村とうふ店



さつま揚げ



きょうの玉ねぎは北海道産、にんじんは熊本産でした。





