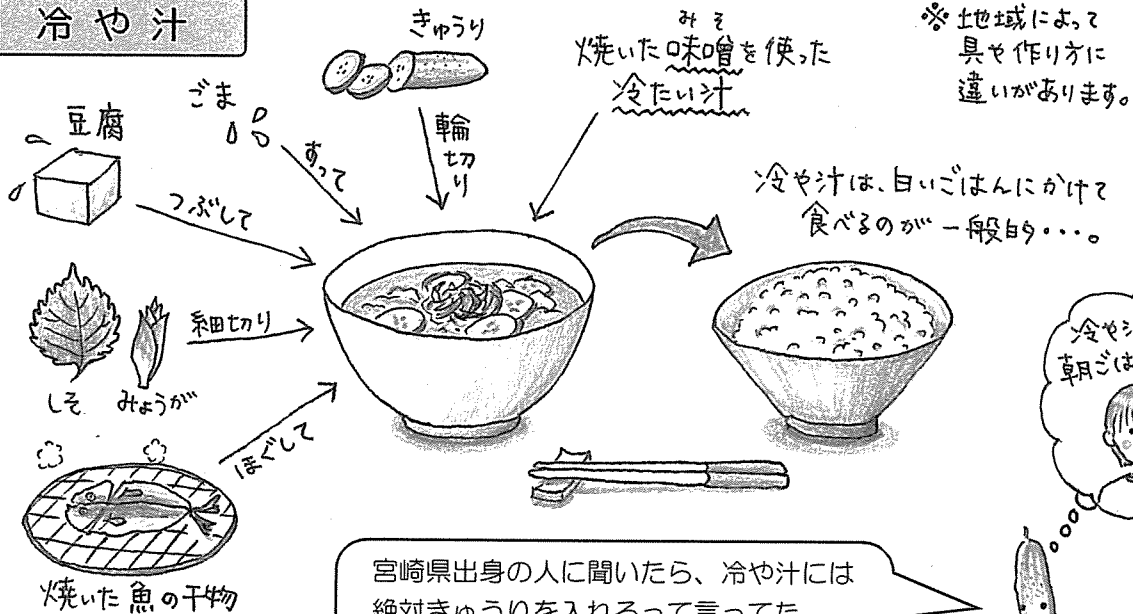


マンガに出てきた料理をもう少し詳しく話すね。

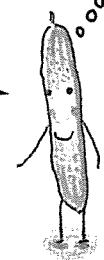
冷や汁



※地域によって具や作り方に違いがあります。

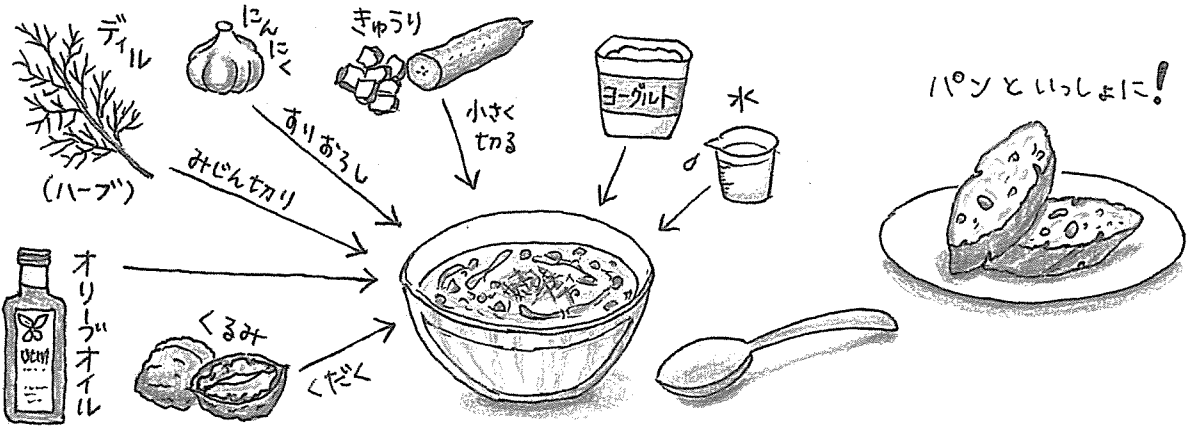


宮崎県出身の人に聞いたら、冷や汁には絶対きゅうりを入れるって言ってた。それから、宮崎県ではよく給食にも出るらしいよ。



タラトール

ブルガリアの伝統料理。わかりやすく言えば、「ヨーグルトときゅうりの冷たいスープ」。



「冷や汁」も「タラトール」も、夏の暑さで食欲がなくなったときに食べやすいよう、工夫された料理です。また、冷や汁はご飯と、タラトールはパンと一緒に食べることで、「主食」もとることができるわけです。さらに、どちらも、ほとんど火を使わずに作ることができるため、汗だけで料理をせずすみませす。そんな料理に「きゅうり」が使われているのですから、夏に欠かせない食材であることは間違いありません！また、旬の7月～9月に収穫されるきゅうりは、栄養がより多いといわれていますので、あしたの給食でもしっかり食べてくださいね。

