

さばめしは、焼いた塩さばの身をほぐし、ごはん

と一緒に炊き上げる、和歌山県の郷土料理です。

和歌山県では、お祭やお客さんを招くときなどによく作るそうです。

さばには、たんぱく質や赤血球をつくるビタミンなどが豊富に含まれている栄養価も高い食材です。

ぜひ、味わって食べてみてください。





にく こんさい しる
さばめし、肉じゃが、根菜みそ汁