

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 にく こんさい しる  
さばめし、肉じゃが、根菜みそ汁