

うらがみ
浦上そぼろは、^{にほん}日本で^{きょう}キリスト教^{つた}が伝わった

^{じだい}時代に、ポルトガルの^{せんきょうし}宣教師から^{けんこう}健康に^よ良い^た食べ

^{もの}物として、^{ぶたにく}豚肉^たを食べることをすすめられてでき

^{りょうり}た料理です。「そぼろ」とついていますが、^{にく}ひき肉

^{にく}ではなくコマ肉^{つか}を使い、^{やさい}ごぼうやもやしなどの野菜

^あと、さつま揚げ^{いた}を炒め煮^ににした^{りょうり}料理で、

^{ながさきけんうらがみ}長崎県浦上地区^{ちく}の^{きょうどりょうり}郷土料理でもあります。





ごはん、ホッケのみそマヨネーズ焼き、^や浦上^{うらがみ}そばろ、^{じる}むらくも汁