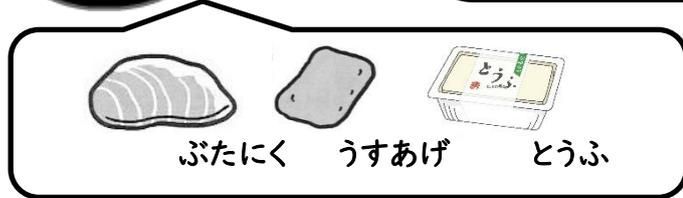
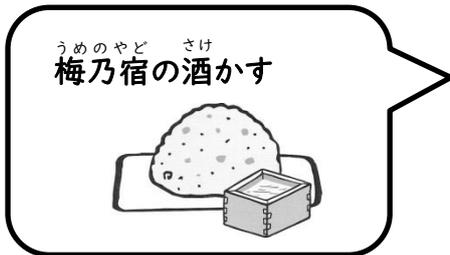


じ る かす汁



まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は食育の日です。この日には私たちと同じように奈良で育つた食べ物をたくさん使っています。今日の献立は、

「ごはん・牛乳・奈良のさといもコロッケ・ほうれん草としめじの和え物・かす汁」です。（※小・中学校には「奈良のはちみつ大豆」がついています）

かす汁には、寺口にある梅乃宿酒造の酒粕を使っています。かす汁は、野菜や肉・とうふなどを具にし、「みそ」と「酒粕」を加えた汁物です。秋に米の収穫が終わると初冬に日本酒作りがはじまります。米に麴と水を加えて仕込み、発酵させて絞ったものが「酒」です。日本酒を作る時に残った“しぼりかす”が「酒粕」です。「かす」とよばれていますが、ビタミン B群や食物繊維など栄養が豊富なので、“酒の神様からの贈り物”です。