

わしょくすいしん ひ
和食推進の日

がつ
6月の
和(なごみ)こんだて



かずくん



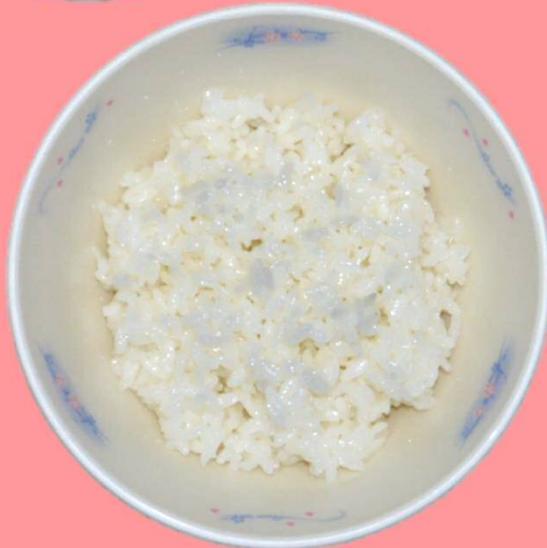
なごみちゃん

きょう
今日のこんだて

まんがんじとうがらしの
おかかに



さわらの
しおこうじあげ



ごはん



キャベツのすましじる

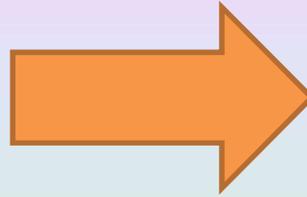


しおこうじってなあに？

コウジカビ



こめ
米



こめ
米こうじ

はっ こう
発酵



しおこうじってなあに？



しお



みず
水



こめ
米こうじ



しおこうじってなあに？



しお
塩こうじ

さわらを^{しお}塩こうじにつけておくと、
やわらかく、おいしくなるよ。



はっこうしょくひん 発酵食品

つけもの



ながも

長持ちする

なっとう



しょうゆ・みそ



ふうみ
風味が
よくなる

おなかの

ちょうし

調子を

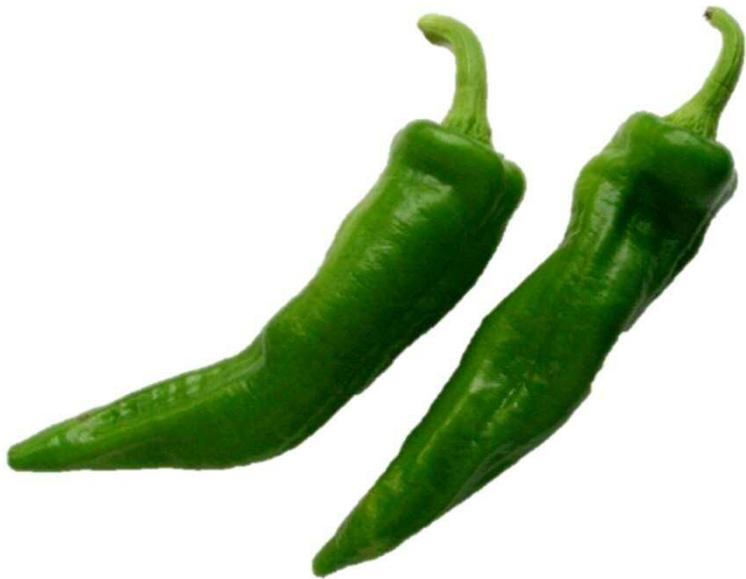
ととの

整える



しゅん た もの
旬の食べ物

まんがん じ
万願寺とうがらし



なつ
夏においしい
きょうや さい
京野菜の
ひとつです。

あじ
おいしく 味わって
た 食べてね！

