



## 5月19日(木) ごはん アジフライ ソース 浦上そぼろ ゆばのみそ汁 牛乳

「浦上そぼろ」は、長崎市浦上地区の郷土料理で、細切りにされた豚肉や野菜を甘辛く炒めた野菜炒めやきんぴらごぼうに似たものです。16世紀後半、浦上地区でキリスト教を布教していたポルトガル人の宣教師が、健康に良いからと日本人へ豚肉を食べさせようと作られたのが始まりと言われています。その後、使徒らは豚肉を少なくし野菜をたっぷり入れて作るようになったため、それが「浦上そぼろ」として今に伝わったそうです。”そぼろ”の由来としては、ポルトガル語で余り物を意味する”ソプラード”からきた説、素材を細かく切ることを表す”粗おぼろ”からきた説があるようです。

今回は、豚肉、ごぼう、人参、もやし、さつま揚げを甘辛く炒めて作りました。