



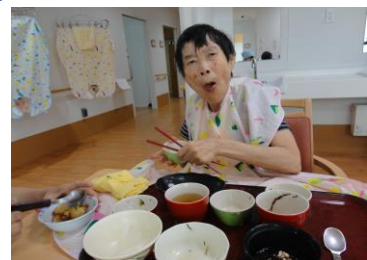
ごはん  
もずくスープ  
ラフテー  
クープイリチー  
サーター  
アンダーギー



## 9月のふるさとごはんは...



おま  
なわ



★「クープ=昆布」・「イリチー=炒め物」のことを表します  
 ★ラフテーは、沖縄県の郷土料理の1つで、皮付きの三枚肉またはヒサガー（皮付もも肉）を泡盛や醤油で甘辛く味付けした料理。いわゆる豚肉の角煮  
 ★サーターアンダーギーは、沖縄県の揚げ菓子的一种。首里方言で、サーターは砂糖、アンダーギーはアンダ（油）+アギ（揚げ）+語尾を伸ばすことで「油で揚げたもの」という意味になる。その名の通り砂糖を使用した生地を用いる球状の揚げドーナツ



2019年9月27日  
(金)昼食

