



さけかす にほんしゅ しぼ あと のこ しろ こけいぶつ
酒粕は日本酒を絞った後に残る白い固形物のこと

さけかすとくゆう ふうみ み い さまざま
です。酒粕特有の風味やうま味を活かして様々な

しょくひん りょう 食品に利用されています。今日は酒粕を調味料

でふやかし、ペースト状にしたものをさけに漬けて

焼きました。



りょうり うし 料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね 筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの 体の調子を整える…＊

じゃがいもと大豆の煮物＊★○ 牛乳○

さけのかすつ や 粕漬け焼き○

ごはん★ みそ汁＊○