



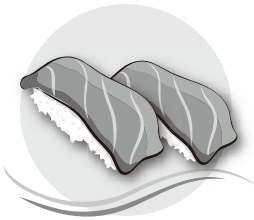
生活にちよつと役立つ うんちく話

かいてんずし 回転寿司の日

11月22日は「回転寿司の日」とされていますが、あなた様は知っていましたか？
実はこの日は、現在の回転寿司の元になるアイデアを考案した白石義明さんの誕生日にあたるため、「回転寿司の日」に決められました。白石さんは今から約70年前の1940年代に立ち食い寿司屋を営んでいました。当時、お寿司といえば高級料理の代名詞でしたが、白石さんのお店は一皿20円という明朗会計と低価格による安心感で人気を集めていました。しかし、お店が忙しくなるにつれ、寿司職人の確保が難しくなり悩んでいた最中、白石さんがあるビール工場を見学した時、ベルトコンベアで次々とビールが運ばれる様子を見て「寿司屋でそのコンベアが使えないか？」と思いつき、それから10年の歳月をかけて今の回転寿司の基礎となる、「コンベア旋回食事台」を完成させました。そして、その後1958年(昭和33年)に世界で初めての回転寿司店である「廻る元禄寿司」を、現在の東大阪市(旧 大阪府布施市)にオープンさせました。

回転寿司が“大ブレイク”したのはいつ頃から？

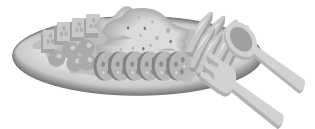
それから「廻る元禄寿司」は大阪で話題を集め、徐々にお店も全国に広がっていきましたが、とはいえ、まだまだブレイクまでには至りませんでした。しかし、1970年(昭和45年)に開催された「大阪万国博覧会」への出店をきっかけに、一躍脚光を集めました。大阪万博といえば「電気自動車」「無人モノレール」「動く歩道」といった近未来の日常をイメージしたことが呼び物となっていました。回転寿司はまさに“近未来の寿司システム”として万博の未来志向と見事にマッチして大きな話題を呼び、一挙に全国的な認知を集めたそうです。それが功を奏して、万博開催前までは客入りが悪かった地方のお店でも、万博以後は行列ができるほど人が集まり、大阪万博は回転寿司“大ブレイク”のきっかけになったそうです。



歯とカラダが喜ぶカルシウムたっぷりの健康お料理教室

1日に600mg必要といわれているカルシウム。食生活が豊かになった現在でも不足している栄養素の一つがカルシウムといわれています。このカルシウムは、私たちの体を支える骨を作る素になっていますが、カルシウムが不足すると、歯や骨がもろくなるだけでなく、イライラの原因になったり、出血したときに血液が凝固しにくくなるなど、いろいろ

な不都合が起ります。このコーナーでは、牛乳、小魚、大豆製品、チーズなど、カルシウムを多く含む食品を使ったお料理を紹介します。きちんと摂取するにはどういう食事をしたら良いのか。ぜひ、ご家庭の献立の参考になさってくださいね。



今回ご紹介のお料理

かぼちゃの チーズコロッケ



1人分
カルシウム 171mg エネルギー 331kcal
塩分 1.4g

材料 (2人分)

かぼちゃ	皮を除いて150g	
プロセスチーズ	30g	
玉ねぎ・にんじん	各30g	
ほうれん草(ゆでる)	50g	
A	顆粒ブイヨン 小さじ½	
	塩 小さじ½	
	こしょう 少量	
小麦粉・パン粉	各適量	
とき卵	1個分	
揚げ油		
B	キャベツ(せん切り)	2枚
	パセリ	適量

作り方

- かぼちゃはくし形に切り、ラップに包んで電子レンジ(600W)で3~4分加熱する。
- 玉ねぎはみじん切り、にんじんは7mm角に切ってそれぞれラップに包み、電子レンジで1分加熱する。
- かぼちゃをマッシャーなどでつぶし、Aと②を加えまぜる。
- チーズは5mm角に切り、ほうれん草は1cm長さに切る。
- ③のあら熱がとれたら④を加え、4等分してそれぞれ平らな円形に形づくる。
- 小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつけ、170~180度に熱した揚げ油でからりと揚げる。皿に盛り、最後にBを添えて完成です。