



生活に
ちよつと
役立つ

うんちく話

11月7日は
なべ
“鍋の日”

11月7日は「鍋の日」ですが、皆様はご存知でしたか？ 実はこの「鍋の日」を決めたのは、鍋料理に使う“つゆ”の大手メーカー『ヤマキ株式会社(本社:愛媛県伊予市)』です。では、11月7日をなぜ「鍋の日」にしたのか？

ヤマキによれば、この日がちょうど“立冬”になることが多いこと、また“11月7日”という語呂合わせからも由来しているそうです。

●鍋料理はいつごろ生まれたのか？

鍋料理といえば、家族みんなで鍋を囲んで団らんを楽しむ姿が目に見えますが、その歴史は意外に浅く、鍋を囲む光景が各家庭で観られるようになったのは“江戸末期”頃の様です。もともと、日本の料理の形式はひとつひとつ皿に分けられ、身分や地位によって皿数や盛り方が異なり、食事の場所や時間さえも別々といったようなものでしたが、中国より卓袱料理が伝わり、また、火鉢や七輪が町民に普及したことなどで、大勢でひとつの鍋を囲んで酒を酌みかわす楽しみが江戸で大ブームとなり、鍋料理が広く伝わったそうです。



●日本、そして世界の鍋料理

日本には色々な鍋料理がありますが、どれも味・色彩・栄養などのバランスが取れていて食欲をそそりますね。また、種類や食べ方も色々あります。たとえば、昆布だしの汁で煮てポン酢に薬味を入れて食べる「鶏の水炊き」や「ちり鍋」。また、「ちゃんこ鍋」や「おでん」のように味の付いた汁と一緒に食べるもの、「すき焼き」のように濃いタレで食べるものなど様々です。最近では「カレー鍋」や「豆乳鍋」なども人気が高く、その種類は今だに数を増やしているようです。また、「きりたんぼ鍋(秋田県)」や「石狩鍋(北海道)」、「飛鳥鍋(奈良県)」など郷土色豊かなものが各地域にあるのも鍋料理の特徴でしょう。そして、日本を飛び出し“世界の鍋料理”に目を向けてみると、そのお国柄が見えてくるようでおもしろいです。たとえば、中国の「火鍋」(フオグワオ)、韓国ではご存知「チゲ鍋」、スイスでは「チーズフォンデュ」や「オイルフォンデュ」、フランスでは「ブイヤベース」と、国や地域によって形式は全く違います。でも、日本のように直接、箸で鍋をつつきながら食べる国はあまりないそうです(笑)。

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

くずし豆腐のスープ



材料 (2人分)

- もめん豆腐…………… 1/2丁
- 水…………… 1½カップ
- A [しょうゆ・中国スープの素… 各小さじ1/2
- 塩…………… 小さじ1/6
- こしょう…………… 少量
- 練り白ごま…………… 大さじ1
- B [かたくり粉…………… 大さじ1/2
- 水…………… 大さじ1
- 小ねぎ…………… 適量

1人分 カルシウム 184mg 塩 分 1.0g
エネルギー 110kcal

作り方

- ①Aを合わせて煮立たせ、練りごまを加え、手でくずした豆腐を加えてひと煮し、Bを加えてとろみをつける。
- ②スープをお椀に注ぎ、小口切りにした小ねぎをちらしていただきます。

