




か
噛む
かむ
お料理レシピ

このコーナーでは、身近にある食材を考えて選んだり、あるいは調理法をほんの少し変えるだけで噛む回数が自然に増え、無理なくしっかり噛めるお料理レシピを紹介します！

“よく噛む”ことは歯を丈夫にし、脳の発達をうながし、全身の健康を作ります。

よい歯でよく噛み、家族みんなが元気な毎日をご過ごしてもらうために、この「噛むかむお料理レシピ」をご参考にしていただけたら幸いです。

ごぼうのツナ和え



材料 (2人分)

ごぼう……………120g
ツナ(缶詰)…………80g
かいわれ大根…………30g
山椒(粉)…………少々

栄養価 (1人分)

エネルギー…………71kcal
食物繊維……………3.7g
塩分……………0.2g

作り方

- 1 ごぼうは細切りにし、フライパン（※油をし
かずに使えるフライパンが理想）で炒める。
- 2 かいわれ大根は根の部分を取り除くため、半
分の長さ切る。
- 3 1、2、ツナ、山椒をまぜ合わせ、お皿に盛って
出来上がりです。

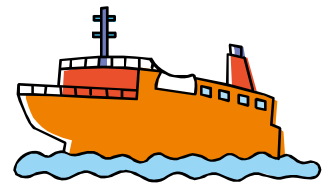
今日は何の日

1月14日は“愛と希望と勇気の日”

1959(昭和34)年1月14日、1年間南極に置き去りにされていた樺太犬からふとびん「タロ」と「ジロ」の生存が確認され、人々に愛と希望と勇気を与えたことから、この日は「愛と希望と勇気の日」になりました。

では、なぜ樺太犬が南極に1年間も置き去りにされてしまったのでしょうか？ 今回はその経緯をご紹介します。

1956(昭和31)年の秋、南極観測船【宗谷そや】が11人の隊員と犬ぞり用の22頭の樺太犬を乗せて東京港を出発します。樺太犬が南極で犬ぞり隊として選ばれた理由は、体力があり、少しのイサでも寒さにがまんでき、雪の上で仕事するのが得意なためでした。



宗谷が東京を出て2ヶ月以上経った1957(昭和32)年1月18日、無事に南極に到着した隊員・犬らは1年間南極生活を送りました。そして、交代のため次の隊員らを乗せた宗谷が南極に向かいますが、ここで予期せぬ出来事が起こってしまいます。実は南極ではその年、例年になく氷が厚く、船は周りを氷で囲まれ動けなくなってしまいます。さらにスクリューも破損してしまい、南極への上陸を中止しなければならない状況になってしまいます。そして、南極にいた11人の隊員達はヘリコプターで救出されましたが、残り15頭の樺太犬は救出することができず、1ヶ月分のイサを残して鎖につないだまま南極の昭和基地に置き去りにしなければならませんでした。隊員達は帰国後すぐに犬達を迎えに行けると信じていましたが、南極は悪天候が続いたため、結局1年間迎えに行くことができませんでした。



そして、1年経ってから宗谷はふたたび南極にたどり着きます。すでに隊員達は犬たちの生存の望みはないと諦めていましたが、なんとタロとジロの2頭の兄弟犬が1年経っても南極で生きていたのです。そして、2頭の兄弟犬は置き去りにされたことを恨むどころか隊員達との再会を喜び、その姿に日本中、そして世界中が胸を熱くしました。

この出来事は1983(昭和58)年公開の映画「南極物語」のベースにもなっています。

実は「愛と希望と勇気の日」は誰が名付けたのか定かではありません。しかし、その有り余る“感動”を言葉に伝えようとする想いが伝わってきませんか。