



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ご紹介します！

“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過ごしてもらうために、この「**か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。

こんにゃくフライ

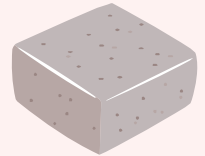


材料 (2人分)

こんにゃく……………200g
薄力粉……………大さじ2
卵……………1/2個
パン粉……………50g
揚げ油・パセリ・
とんかつソース ……各適量

栄養価 (1人分)

エネルギー……………183kcal
食物繊維……………3.3g
塩分……………0.8g



作り方

- 1 こんにゃくは6等分にして下ゆでし、水気をきっておく。
- 2 ①に、薄力粉、溶き卵、パン粉を順につける。
- 3 ②を、中温の油できつね色になるまで揚げる。
- 4 お皿に盛るとんかつソースをかけ、最後にパセリをふって出来上がりです！

今日は何の日



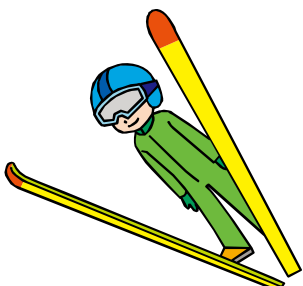
日本で初めて『冬季オリンピック』が行われた日

昨年行なわれた「バンクーバーオリンピック(第21回冬季オリンピック)」では、日本中湧き上がりましたが、今から39年前の**1972年(昭和47)2月3日**は、第11回冬季オリンピック『札幌オリンピック』が開幕した日でした。実はこの「札幌オリンピック」は、日本およびアジア地域で初めて行なわれた冬季オリンピックでした。

『札幌オリンピック』の参加国は35カ国、参加人数は1,006人、競技は「スキー」「アイススケート」「アイスホッケー」「ボブスレー」「リュージュ」「バイアスロン」の6競技で争われました。

日本はそれまで冬季オリンピックでのメダル数は“銀メダル1個だけ”でしたが、札幌オリンピックは地元開催ということもあり、結果、**スキージャンプ70m級(現在のノーマルヒル)**で日本選手が**金・銀・銅メダル**を獲得し、**初めて表彰台を独占しました**。このメダルの独占がのちに、日本ジャンプ陣が“日の丸飛行隊”と呼ばれるきっかけとなりました。

また、札幌オリンピックのテーマソング『虹と雪のバラード』がオリンピック開催とともにレコードの売上を伸ばし、売上げ順位が“最高7位”まで上昇します。



この曲は札幌に人が集まるイメージ、町ができていくイメージを盛り込んだ歌として、オリンピックが終わった後も人々に親しまれ、39年経った今でも「さっぽろ雪まつり」の会場でよく流れているそうです。この曲は“ご当地ソングの草分け的な存在”とも言えるのではないのでしょうか。



札幌オリンピックでの国別メダル受賞数

順位	国・地域	金	銀	銅	計
1	ソビエト連邦	8	5	3	16
2	東ドイツ	4	3	7	14
3	スイス	4	3	3	10
4	オランダ	4	3	2	9
5	アメリカ合衆国	3	2	3	8
6	西ドイツ	3	1	1	5
7	ノルウェー	2	5	5	12
8	イタリア	2	2	1	5
9	オーストリア	1	2	2	5
10	スウェーデン	1	1	2	4
11	日本(開催国)	1	1	1	3
12	チェコスロバキア	1	0	2	3
13	ポーランド	1	0	0	1
13	スペイン	1	0	0	1
15	フィンランド	0	4	1	5
16	フランス	0	1	2	3
17	カナダ	0	1	0	1
	合計	36	34	35	105