



# 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「**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。

## げんまい 玄米サラダ

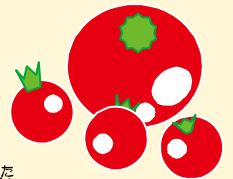


### 材料 (2人分)

玄米・水…………… 各1/2合  
ミニトマト…………… 5個  
ちりめんじゃこ…………… 20g  
a オリーブオイル…大さじ2  
こしょう・パセリ…各適量

### 栄養価 (1人分)

エネルギー……………280kcal  
食物繊維…………… 1.5g  
塩分…………… 0.7g



### 作り方

- 1 玄米は洗って水をきり、同量の水で炊く。
- 2 ミニトマトは1/4の大きさに切る。
- 3 1、2、aをまぜ合わせ、器に盛りつければ出来上がりです！

## 今日は何の日



## 「エッフェル塔」が完成した日

“フランス”といえば、真っ先に「エッフェル塔」と答える方も多いのではないのでしょうか？

実は、今から122年前の**1889(明治22)年3月31日**は、エッフェル塔の「落成式」が行われた日です。工事は1887(明治20)年1月28日に始まり、約2年後の1889年3月31日に落成式を迎えました。

“1889年”はフランスにとって「**フランス革命100周年**」という記念すべき年で、その記念事業の目玉として巨大な塔の建設が計画されました。今ではすっかり“**パリの顔**”として親しまれているエッフェル塔ですが、当時は石造りの建築物が芸術とされていたため、塔の建設に対して芸術家や文化人からは非難されていたようです。

また、建設当時の高さは約**312メートル**でしたが、現在はテレビ放送用のアンテナが上に設置されたため、**全長約324メートル**となっています。エッフェル塔ができるまでの世界最高建造物はアメリカの「ワシントン記念塔(高さ161メートル)」だったので、エッフェル塔はその“**2倍**”近い高さを誇っていました。その後、1930(昭和5)年にニューヨークの「クライスラービル(高さ319メートル)」が完成して抜かれてしまいましたが、完成から“**41年**”もの間、世界一でした。



完成当時のエッフェル塔は凄まじい人気を博し、世界一の高さから景色をひと目見ようと約200万人がやってきたそうです。現在では美しくライトアップも施され、海外からの観光客は“**年間600万人**”を優に超えます。

すでに120歳を超える『鉄の貴婦人』ですが、その魅力はまだまだ**顕在**のようです。