



# 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。

## チンジャオロース

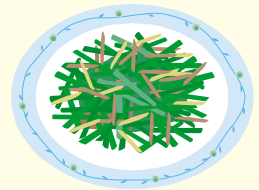


### 材料 (2人分)

ピーマン…………… 4 個  
たけのこ(水煮)・牛もも肉…各100g  
片栗粉…………… 各大さじ1  
紹興酒(みりんでも可)…大さじ2  
オイスターソース…大さじ1  
濃口しょうゆ・砂糖…各小さじ1  
塩・こしょう…………… 各少々

### 栄養価 (1人分)

エネルギー…262kcal  
食物繊維…………… 2.3g  
塩分…………… 2.0g



### 作り方

- 1 ピーマン・たけのこはせん切りにする。
- 2 牛もも肉はせん切りにして片栗粉と混ぜてから、ごま油を流して熱したフライパンで炒める。
- 3 2に1を加えてさらに炒め、aで味をつけ、最後に塩・こしょうで味を調べて出来上がりです。

### 噛むかむワンポイント

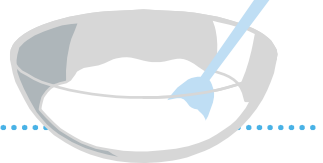
ピーマンとたけのこは繊維の方向に沿って切るようにすると、加熱してもシャキシャキ感が残り噛みごたえもあります。

## 今日は何の日



## ヨーグルトの日

5月15日は「ヨーグルトの日」です。なぜこの日が「ヨーグルトの日」になったのかというと、1907年にヨーグルトを“健康に優れた食品”だと世界中に発表した「イリヤ・メチニコフ博士」の誕生日を記念してつくられました。



### ヨーグルトの誕生は？

「ヨーグルトの歴史」は正確には分かっていませんが、古くは“紀元前5000～6000年頃”にまで遡ります。当時、東地中海で飼われていた牛や羊の乳の容器の中に、偶然乳酸菌が入り込んだのが誕生のきっかけとされています。その後、ヨーグルトはシルクロードを経由してアジアにも伝わり、それぞれの国や気候に合ったものが作り出されました。今でこそヨーグルトの健康効果は分かっていますが、当時の人は経験的に胃や腸を整える力があることを理解していたようです。その例として、古代ギリシャではヨーグルトを食べると男性はたくましく、女性は美しさと知恵が授けられると信じられ、貴族達は特に好んで食べていたそうです。

### 日本でのヨーグルトの歴史は？

日本でも古くからヨーグルトに似た食べ物が食べられていました。6世紀に仏教の伝来とともに乳加工の技術が中国から伝わり、8世紀頃になると牛乳を発酵させた「酪」というヨーグルトにとても似た食べ物があったようです。その後、メチニコフ博士がヨーグルトを世界に広めた後、日本でも現在のようなヨーグルトが発売されるようになりました。



### ヨーグルトは地球の代表食

ヨーグルトは世界中の国で食べられていますが、その国によって含まれる「乳酸菌」の種類が異なるため、出来上がりや呼び名もそれぞれ違います。例えば、インドでは「ダヒ」、エジプトでは「ザバディ」、ロシアでは「ケフィール」と呼ばれ、その国の文化に溶け込んでいて、どの国でも健康に良いものと認識されています。そういった意味でヨーグルトは“地球の代表食”と呼べるのかもしれないね。