



# 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**」をご参考にいただけたら幸いです。

## 玄米ごはんピザ



### 材料(2人分)

- 玄米ごはん…………… 200g
- オリーブオイル…………大さじ1
- トマト・ピーマン……各1個
- ソーセージ…………… 2本
- トマトケチャップ…大さじ2
- とろけるチーズ……………20g

### 栄養価(1人分)

- エネルギー…338kcal
- 食物繊維…………… 2.5g
- 塩分…………… 1.1g



### 作り方

- 玄米ごはんを4等分してラップに包み、それぞれを丸めてから薄く伸ばし、オリーブオイルを敷いたフライパンで両面がカリカリになるまで焼く。
- トマトは粗くきざみ、ピーマンは細切り、ソーセージは小口切りにしてまぜる。
- ①にトマトケチャップを塗り、②ととろけるチーズをのせ、ふたをして蒸し焼きにすれば完成です。

### 噛むかむワンポイント

玄米ごはんの表面をカリカリに焼くほど、しっかり噛めるお料理になります。具はお好みでOK! 別の野菜やシーフードなどを使ってもよいでしょう。



## “読書の秋に読みたい! 日本文学作品”

### ランキング

暑い夏が少しずつ過ぎ去り、爽やかで過ごしやすい季節になってきましたね。“秋”といえばスポーツ、芸術、食欲…といろいろありますが、今回は「**読書の秋**」に読みたい日本文学作品のランキングをお届けします。それでは、さっそく見ていきましょう!



5位	わがはい <b>吾輩は猫である</b> なつめ そうせき 夏目漱石	千円紙幣の肖像にもなった夏目漱石の処女小説。中学の英語教師“珍野苦沙弥(ちんのくしゃみ)”の家で飼われている猫「吾輩」の視点で、珍野一家や、そこに集う人々の人間模様を風刺的に描いた作品です。登場人物の珍野苦沙弥は、漱石自身がモデルになったとも言われています。
4位	<b>人間失格</b> だざい おさむ 太宰治	累計600万部以上を売り上げているロング&大ベストセラー作品。他人の前では面白おかしくおどけるばかりで、本当の自分を誰にもさらけ出す事ができない男の人生を、その男の視点で描いた小説。小説の主人公が語る「過去」には、太宰治自身の人生を反映した部分もあるため、自伝的な小説であったとも考えられています。
3位	<b>こゝろ</b> 夏目漱石	鎌倉を旅行していた主人公が、同じく鎌倉に来ていた「先生」と出会い、その後も交流が始まる。先生は過去に友情と恋愛の板挟みになった際、結局は恋愛をとったため友人が自殺してしまいます。その過去の罪悪感にまだ苦しまされている先生がとった行動は…?
2位	かに こうせん <b>蟹工船</b> こばやし たきじ 小林多喜二	蟹を獲って缶詰に加工する蟹工船「博光丸」。その船にはたくさんの出稼ぎ労働者が安い賃金で働いていた。彼らは自分達が働いて高価な缶詰を作っているにも関わらず、会社に不当に働かされていた。また、監督者は労働者たちを人間扱いせず、暴力や虐待で次々と労働者たちが倒れてゆく。やがて労働者たちは、人間的な待遇を求めてストライキに踏み切る…。
1位	<b>銀河鉄道の夜</b> 宮沢賢治	宮沢賢治の童話作品が1位になりました! 孤独な少年ジョバンニが、友人カムパネルラと銀河鉄道の旅をする物語。この作品は宮沢賢治の作品の中でも特に人気が高く、この童話から派生した作品も数多くあるため、これまでに何度も映画化やアニメーション化、演劇化もされています。

NTTレゾナントの「gooランキング」より参照