

12月12日（金）

きょうは、“ポトフ”についてのおはなしです。

“ポトフ”には、フランスの家庭料理のひとつで「火にかけた鍋」^{なべ}という意味があります。肉とにんじん、キャベツ、たまねぎ、じゃがいもなどの野菜、ハーブなどの香草を^{こうそう}塩味^{しおあじ}のスープで長時間^{にこ}煮込んだ料理です。イメージとすると、洋風のおでんのような料理ですが、スープはスープだけで味付けして食べて、具を別のお皿に盛り付けて食べるのが、フランスでの本来^{ほんらい}の食べ方です。野菜たっぷりで、栄養満点^{えいようまんてん}で、体が芯^{しん}からポカポカと温まりますので、しっかり残さず食べましょう。