

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<sup>なべ</sup>」  
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<sup>こうそう</sup>を塩味<sup>しおあじ</sup>のスープで長時間煮込<sup>にこ</sup>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<sup>も</sup>け  
て食べるのが、フランスでの本来<sup>ほんらい</sup>の食べ方です。野菜たっぷりで、  
栄養満点<sup>えいようまんてん</sup>で、体が芯<sup>しん</sup>からポカポカと温まりますので、しっかり残さず  
に食べましょう。