

1月21日（水）

きょうは、“せんべい汁”<sup>じる</sup>についてのお話です。

“せんべい汁”<sup>じる</sup>は、青森県八戸市周<sup>あおもりけんはちのへししゅうへん</sup>辺<sup>なんぶ</sup>の南部地方と呼ばれているところの郷土料理<sup>きょうどりょうり</sup>です。“せんべい汁”<sup>じる</sup>には、ふだん、みなさんがよく知っている草加せんべいのようなお煎餅<sup>せんべい</sup>ではなく、南部煎餅<sup>なんぶせんべい</sup>というお米ではなく小麦粉<sup>げんりょう</sup>を原料にしたせんべい、「かたやき煎餅」<sup>せんべい</sup>を使用します。これを手で割<sup>わ</sup>ったものを、一般的に醤油ベース<sup>いっぱんてき しょうゆ</sup>の鶏肉<sup>とりにく</sup>や豚肉<sup>ぶたにく</sup>のだし汁<sup>じる</sup>で、ごぼう、きのこ、ねぎなどの具材とともに煮立<sup>に た</sup>てます。せんべい汁には、野菜やきのこがたくさん使われているので、食物繊維<sup>しょくもつせんい</sup>やビタミン・ミネラルをたくさん摂<sup>と</sup>ることができます。汁の最後<sup>いってき</sup>の一滴までしっかり飲んで、栄養<sup>えいよう</sup>をきちんと摂<sup>と</sup>るようにしましょう。