

9月8日（木）

きょうは、スープの“トック”についてのお話をします。

“トック”とは、日本のとなりの国の^{かんこく}韓国の料理で、お米を^{げんりょう}原料にしたお餅^{もち}を棒^{ぼうじょう}状にして^{うす}薄くスライスしたものを、スープで^{にこ}煮込んだ、日本のお雑煮^{ぞうじ}に似たスープです。さて、その“トック”の中には、「^{みつば}三ツ葉」という^{ふだん}普段みなさんが^な食べ慣れていない食材が入っています。「^{みつば}三ツ葉」は^{りよくおうしよくやさい}緑黄色野菜の一種で、日本のハーブの一つでもあり、^{どくとく}独特の^{かお}香りがあります。「^{みつば}三ツ葉」の緑の濃い部分には、ビタミンCやカロテン、カルシウム、^{てつぶん}鉄分などの^{えいよう}栄養がとともたくさん^{ふく}含まれていて、^{ひんけつ}貧血や^{かぜ}風邪の^{よぼう}予防に^{こうか}効果があります。^{どくとく}独特の^{かお}香りと^{にが}苦みが少しあるので、少し食べづらいと思いますが、^{えいよう}栄養たっぷりですので残さずにしっかり食べましょう。