

1月27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。肉の塊^{かたまり}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^{こうそう}を塩味^{しおあじ}のスープで長時間
煮込^{にこ}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^もに盛り
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
に食べましょう。