

9月13日（月）

きょうは“ユーリンチー”についてのお話です。

ユーリンチーとは、^{とり}鶏のから揚げに、^あ刻んだ長ねぎが入った^{あま}甘酢^ず醤油のタレをかけた中国の料理です。まろやかな^す酸っぱさが、^{しよくよく}食欲を増してくれますので、とても食べやすいと思います。

たっぷりと使われている長ねぎには、ビタミンCや^{べーた}βカロテン、カルシウム、アリシン、ネギオールという^{えいよう}栄養がたっぷり^{ふく}含まれています。これらの^{えいよう}栄養には、体の病気に対する^{ていこうりよく}抵抗力を高めて、カゼなどの^{よぼう}病気を予防します。また、長ねぎは、^{ずつう}頭痛や^{げり}下痢などにも^{こうか}効果があると言われていて、昔は食べるだけではなく薬としても使用されていたようです。

まろやかな^す酸っぱさが^{しよくよく}食欲を増してくれて、とても食べやすいと思いますので、残さずにしっかり食べましょう。