

6月30日（金）

きょうは、久しぶりの登場の“チリコンカン”についてのお話です。

“チリコンカン”とは、みなさん聞き慣れない料理名だと思いますが、簡単に説明すると、お肉と豆・野菜などをトマトとチリパウダーなどのスパイスで煮込んだ、少しスパイシーな料理のことです。19世紀の中頃の1950年ごろに、アメリカのテキサス州で作られた家庭料理だと言われています。

具に使われている「大豆」は、肉と同じくらいの量のたんぱく質を含んでいることから“畑の肉”とも呼ばれます。栄養もたっぷりですので、食べ慣れない料理ではあるとは思いますが、ぜひ、残さずに、しっかり食べてください。