

11月21日（火）

きょうは、埼玉県ぎょうだしめいぶつ行田市名物の“ゼリーフライ”のお話をします。

“ゼリーフライ”は、決してお菓子かしのゼリーをフライにしたものではありません。江戸時代のお金である小判こばんの形をした、パン粉こがついていない、「おから」のコロケのようなものです。“ゼリーフライ”の名前の由来ゆらいは、お金のことを「銭ぜに」とも呼ぶことから、「銭ぜにフライ」から“ゼニーフライ”、“ゼリーフライ”になったと言われています。

原料げんりょうの「おから」は、豆腐とうふを作る時に出る大豆だいずの絞りカスしばですが、カスとは言っても、大豆の栄養えいようがまだまだたっぷり残っていて、特にお腹なかの中をキレイにしてくれる食物繊維しょくもつせんいがたっぷりです。栄養えいようたっぷりですので、しっかり残さずに食べましょう。