

12月6日（水）

きょうは、郷土料理^{きょうどりょうり}の“ちくぜん煮^に”についてのお話です。

“ちくぜん煮^に”は、福岡県^{ふくおか}などがある九州地方北部^{きょうどりょうり}の郷土料理で、
鶏肉^{とりにく}・にんじん・ごぼう・たけのこ・しいたけなどの野菜^{ひとくちだい}を一口大に
切り、油^{いた}で炒めた後^{あと}にだし汁^{じる}・しょうゆ・みりんを入れて、汁^{しる}がなくな
るまで煮詰^{につ}めて作ります。最初^{さいしょ}に具材^{ぐざい}を油^{いた}で炒めてから煮^にること
が特徴^{とくちょう}の料理です。

“ちくぜん煮^に”に入っている、ごぼうなどの噛みごたえのある野菜^か
を食べると、噛む回数^かが増え、早食^{はやぐ}いを防^{ふせ}いだり、だ液^{えき}がよく出て
消化^{しょうか}が良くなったりと体に良いことがたくさんあります。さらに
食物繊維^{しょくもつせんい}たっぷりで、お腹^{なか}の中をきれいにしてくれますので、よく
噛^かんで、残さずに食べるようにしましょう。