

## 2月6日（火）

きょうは、“ちゃんぽんうどん”の具材<sup>ぐざい</sup>として入っている「なると」  
についてのお話をします。まず、「ちゃんぽん」という言葉は、“色々  
な物を混ぜること”や“混ぜた物”という意味があります。そのため、  
“ちゃんぽんうどん”には、豚肉<sup>ぶたにく</sup>や魚介類<sup>ぎよかい</sup>、野菜などの具材<sup>ぐざい</sup>がたっぷ  
り使われていて、栄養<sup>えいよう</sup>たっぷりです。その具材<sup>ぐざい</sup>に使われている「なると」  
は、魚のすり身<sup>み</sup>を加熱<sup>かねつ</sup>したもので、ちくわやカマボコと同じ  
練り物<sup>ねりもの</sup>の仲間<sup>なかま</sup>です。切った時の切り口が、瀬戸内海<sup>せとないかい</sup>にある鳴門海峡<sup>なるとかいきょう</sup>  
のうず潮<sup>しお</sup>の渦巻<sup>うずま</sup>きに似<sup>に</sup>ているので、「なると」という名前になったそ  
うです。

きょうも栄養満点<sup>えいようまんてん</sup>に仕上がっていますので、しっかり残さずに食  
べましょう。