

2月8日（木）

きょうは、スープの“トック”についてのお話をします。

“トック”とは、日本のとなりの国の^{かんこく}韓国の料理で、お米を^{げんりょう}原料にしたお餅を^{もち}棒^{ぼうじょう}状にして^{うす}薄くスライスしたものを、スープで^{にこ}煮込んだ、日本のお雑煮^{ぞうじ}に似たスープです。さて、きょうの“トック”には、^{みずな}「水菜」という野菜が使われています。「水菜」は、^{きょうとげんさん}京都原産の^{でんとう}伝統野菜で、関東地方では^{きょうな}「京菜」とも^よ呼ばれています。スラリと細長く、葉には多くの深いギザギザの^こ切れ込みがあるのが^{とくちょう}特徴です。^{えいよう}栄養には、カリウムやカルシウム、ビタミンCなどが^{ふく}たっぷり含まれています。特にカリウムがとても多く、カリウムには^た体に溜まってしまった^{えんぶん}塩分を体の外に出す働きがあります。

^{えいよう}栄養たっぷりですので、きょうも残さずにしっかり食べましょう。