

10月7日（木）

きょうは“けんちん汁”^{じる}についてのお話をします。

“けんちん汁”^{じる}の「けんちん」という名前は、中国から伝えられた料理の一つである、細切りにした食材を、崩した豆腐^{くず とうふ}と一緒に炒めたものを、湯葉^{ゆば}や油揚げ^{あぶらあ}で巻いた「巻織（けんちん）」^まという料理が元^{もと}であると言われています。しかし日本では、細く切らず、さらに巻かなくても、その具材が使われていれば「けんちん」という名前になっています。

栄養^{えいよう}たっぷりで身体^{からだ}も温まるこの料理をしっかりと食べて、カゼなどの病気に負けない身体^{からだ}をつくりましょう。