

6月10日（月）

きょうは、“あじのなんばんづけ”についてのお話です。

では、初めに、“なんばんづけ”の「なんばん」という言葉の意味から説明します。「なんばん」とは、ポルトガルやスペインなどの国のことを言います。そして、そこから新しく入ってきた、^{かお}香りのある野菜やトウガラシなどの^{こうしんりょう}香辛料と長ねぎを^す酢と合わせて、^あ揚げた魚などを^つ漬け込む^{ちょうりほう}調理法を、「なんばん^{ふう}風」や「なんばん^づ漬け」と言います。そして“アジ”という魚は、^{あおざかな}青魚の中でもサッパリとして食べやすいのが^{とくちょう}特徴で、カルシウムやビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンB₁₂、ナイアシンなどの^{えいよう}栄養がたっぷりです。さらに、^{ほね}骨を作るのに欠かせないカルシウムもたっぷりですので、しっかりよく^か噛んで残さずに食べましょう。