

10月15日（金）

きょうは、“ポトフ”についてのおはなしです。

“ポトフ”には、フランスの家庭料理のひとつで「火にかけた鍋^{なべ}」
という意味があります。肉の塊^{かたまり}とにんじん、キャベツ、たまねぎ、
じゃがいもなどの野菜、ハーブなどの香草^{こうそう}を塩味^{しおあじ}で長時間^{にこ}煮込んだ
料理です。イメージとすると、洋風のおでんのような料理ですが、ス
ープはスープだけで味付けして食べて、具を別のお皿^もに盛り付けて
食べるのが、フランスでの本来^{ほんらい}の食べ方です。野菜たっぷり^{えいよう}で、栄養
満点^{まんてん}で、体が芯^{しん}からポカポカと温まりますので、しっかり残さずに食
べましょう。