

## 9月5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<sup>かんこく</sup>韓国の料理で、お米を<sup>げんりょう</sup>原料にしたお餅を<sup>もち</sup>棒<sup>ぼうじょう</sup>状にして<sup>うす</sup>薄くスライスしたものを、スープで<sup>にこ</sup>煮込んだ、日本のお雑煮<sup>ぞうじ</sup>に似たスープです。さて、その“トック”の中には、「<sup>みつば</sup>三ツ葉」という<sup>ふだん</sup>普段みなさんが<sup>な</sup>食べ慣れていない食材が入っています。「<sup>みつば</sup>三ツ葉」は<sup>りよくおうしよくやさい</sup>緑黄色野菜の一種で、日本のハーブの一つでもあり、<sup>どくとく</sup>独特の<sup>かお</sup>香りがあります。「<sup>みつば</sup>三ツ葉」の<sup>こ</sup>緑の濃い部分には、ビタミンCやカロテン、カルシウム、<sup>てつぶん</sup>鉄分などの<sup>えいよう</sup>栄養がとともたくさん<sup>ふく</sup>含まれていて、<sup>ひんけつ</sup>貧血や<sup>かぜ</sup>風邪の<sup>よぼう</sup>予防に<sup>こうか</sup>効果があります。<sup>どくとく</sup>独特の<sup>かお</sup>香りと<sup>にが</sup>苦みが少しあるので、少し食べづらいと思いますが、<sup>えいよう</sup>栄養たっぷりですので残さずにしっかり食べましょう。