

11月12日（火）

きょうは、埼玉県行田市名物の“ゼリーフライ”のお話をします。

“ゼリーフライ”は、決してお菓子のゼリーをフライにしたものではありません。江戸時代のお金である小判の形をした、パン粉がついていない、「おから」のコロッケのようなものです。“ゼリーフライ”の名前の由来は、お金のことを「銭」とも呼ぶことから、「銭フライ」から“ゼニーフライ”、“ゼリーフライ”になったと言われています。

原料の「おから」は、豆腐を作る時に出る大豆の絞りカスですが、カスとは言っても、大豆の栄養がまだまだたっぷり残っていて、特にお腹の中をキレイにしてくれる食物繊維がたっぷりです。栄養たっぷりですので、しっかり残さずに食べましょう。