

12月6日（月）

きょうは、“せんべい汁^{じる}”についてのお話です。

“せんべい汁^{じる}”は、青森県八戸市周^{あおもりけんはちのへししゅうへん}辺^{なんぶ}の南部地方と呼ばれているところの郷土料理^{きょうどりょうり}です。“せんべい汁^{じる}”には、ふだん、みなさんがよく知っている草加せんべいのようなお煎餅^{せんべい}ではなく、南部煎餅^{なんぶせんべい}というお米ではなく小麦粉^{げんりょう}を原料にしたせんべい、「かたやき煎餅^{せんべい}」を使用します。これを手で割^わったものを、一般的^{いっぱんてき}に醤油^{しょうゆ}ベースの鶏肉^{とりにく}や豚肉^{ぶたにく}のだし汁^{じる}で、ごぼう、きのこ、ねぎなどの具材とともに煮立^{に た}てます。せんべい汁には、野菜やきのこがたくさん使われているので、食物繊維^{しょくもつせんい}やビタミン・ミネラルをたくさん摂^とることができます。汁の最後^{いってき}の一滴までしっかり飲んで、栄養^{えいよう}をきちんと摂^とるようにしましょう。