

2月26日（木）

きょうは、“あじのなんばんだれ”についてのお話です。

では、初めに、“なんばんづだれ”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^す酢を合わせて、^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、タラという魚の^{えいよう}栄養は、たんぱく質が多いほかに、^{ほね}骨や^は歯を^{じょうぶ}丈夫にするカルシウムがたくさん^{ふく}含まれています。さらに、そのカルシウムの体への^{きゅうしゅう}吸収を助けてくれる^{えいよう}ビタミンDという^{えいよう}栄養も多く含まれています。これらの^{えいよう}栄養は、^{ほね}骨や^は歯を^{じょうぶ}丈夫にすることで、「骨・^そ粗^{しょう}しょう症」という^{ほね}骨がもろくなってしまう^{ふせ}病気やむし歯を防ぎますので、しっかりよく^か噛んで、残さずに食べましょう。