

## 6月22日（月）

きょうは、“あじのなんばんづけ”についてのお話です。

では、初めに、“なんばんづけ”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、<sup>かお</sup>香りのある野菜やトウガラシなどの<sup>こうしんりょう</sup>香辛料と長ねぎを<sup>す</sup>酢と合わせて、<sup>あ</sup>揚げた魚などを<sup>つ</sup>漬け込む<sup>ちょうりほう</sup>調理法を、「なんばん<sup>ふう</sup>風」や「なんばん<sup>づ</sup>づけ」と言います。そして“アジ”という魚は、<sup>あおざかな</sup>青魚の中でもサッパリとして食べやすいのが<sup>とくちょう</sup>特徴で、カルシウムやビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンB<sub>12</sub>、ナイアシンなどの<sup>えいよう</sup>栄養がたっぷりです。さらに、<sup>ほね</sup>骨を作るのに欠かせないカルシウムもたっぷりですので、しっかりよく<sup>か</sup>噛んで残さずに食べましょう。