

6月29日（月）

きょうは“五目スープ”の具材に使われている「なると」についてのお話をします。「なると」は、魚のすり身を加熱したもので、ちくわやかまぼこと同じ練り物の仲間です。切った時の切り口が、瀬戸内海にある鳴門海峡のうず潮の渦巻きに似ているので、「なると」という名前になったそうです。

「なると」は、魚を丸ごとすり身にしているので、栄養も丸ごと摂ることができます。きょうも栄養満点ですので、しっかり残さずに食べましょう。