

12月1日 月曜日

〈日本の郷土料理の日〉

群馬県下仁田焼きコロッケ、群馬県こしね汁

今日は群馬県の郷土料理です。群馬県甘楽郡下仁田町では、ネギの収穫が有名です。すき焼きや鍋などおいしいネギです。今日は地元でも作られている下仁田ネギを使ったコロッケです。ネギに水分がとても多く、しっとりとしています。玉ねぎと違った味わいがあります。また、こしね汁とは、群馬県で収穫される有名な食材、こんにゃく、しいたけ、ねぎのそれぞれの頭文字をつかった郷土料理です。具たくさん汁物は体も温まり、野菜嫌いの子供たちでも野菜をたくさん食べられるように作られています。豚肉や油揚げをいれてコクをだし、冬の寒さをしのぐ体の温まる料理です。

ネギの栄養は、疲労回復効果のあるビタミンB1の九州を高める硫化アリルという成分が入っています。また、風邪をひいたらネギ湯を飲むなど風邪の特効薬としても有名です体を温める効果や、ネギ独特の香りが鼻づまりやのどの痛みを和らげます。これからどんどん寒くなってきます。ネギなどの香りのある野菜は体を温めます。香味野菜を食べて風邪を予防し、元気に毎日を過ごしましょう。



