



食育ひろば



暑い日が続いていますが、ついつい冷たいものを飲みすぎていませんか。不足した水分をとることは大切ですが、冷たいものばかりをとると血流が悪くなり、夏バテの原因となります。たんぱく質も適度な水分もとれる栄養たっぷり「スープ」を世界の料理から見ていきましょう。

～世界のスープを食べよう！～

世界各地にあるスープ料理は、その土地の気候や風土に根付いてうまれたものがほとんどです。元々はかたいパンを食べるための料理でしたが、現在では多種多様なスープが作られています。



日本

日本の食卓には
欠かせない存在

【味噌汁】味噌に含まれる大豆のたんぱく質は粗食であった時代の貴重なたんぱく源であり、食欲増進の役割もあるスープ。

【お吸い物】椀種・つま(野菜や海藻など)・吸い口(香る食材)の3つを調和させ、出しのおいしさを味わうスープ。



フランス

「ポトフ」もフランス

【コンソメスープ】コンソメには、「完成された」という意味があり、シンプルだが非常に手の込んだスープ。

【ブイヤベース】元々は港町マルセイユで漁師たちの間で食べられていた魚や貝を使ったスープ。

【ビシリアーズ】じゃが芋・ポロネギ(リーキ)・生クリームを使用した冷製のポタージュスープ。



ウクライナ

缶詰ビーツはサラタ
や冷製スープに!

【ボルシチ】肉と野菜を長時間かけて煮込み、テーブルビーツ(ビーツ)を入れ、仕上げにサワークリームを使用する深紅色のスープ。



韓国

夏バテ解消に
効果あり

【サムゲタン】内臓を取った若鶏のお腹の中に朝鮮人参やもち米、生薬としても知られるナツメヤクコの実、松の実などを詰めてじっくりと煮込んだスープ。



中国

コーケン
たっぷり!

【フカヒレスープ】大型のサメの背びれや尾びれを天日干しにして乾燥させたフカヒレを水やスープで戻して、とろみをつけたスープ。



タイ

夏や熱帯地方
にはぴったり

【トムヤムクン】トムは『煮る』、ヤムは『混ぜる』、クンは『エビ』という意味。青唐辛子の刺激的な辛さとパクチーなどの独特の香り、ライムやレモンの酸味が混ざり合うスープ。



アメリカ

アメリカの
おふくろの味?

【クラムチャウダー】二枚貝にベーコンや玉ねぎ、じゃが芋を入れて煮たスープ。牛乳をベースとした『ニューイングランド風』とは別に牛乳の代わりにコンソメとトマトを入れる『マンハッタン風(ニューヨーク風)』などがある。



イタリア

イタリアの味噌汁

【ミネストローネ】好みの野菜にパスタや米や豆が入った具たくさんスープ。お米を加えると『ミラノ風』、バジルペーストを加えると『ジェノバ風』となり種類は様々。

上記以外にも世界には様々なスープがあります。簡単に作れるものが多く、塩味があるため、たくさん汗をかいた後や食欲が落ちているときには最適な料理です。いつもの食卓には味噌汁を、週末や時間のあるときには違った味のスープを作ってみてはいかがでしょうか。



8がつにとれる たべもの 「なまえは なあに？」

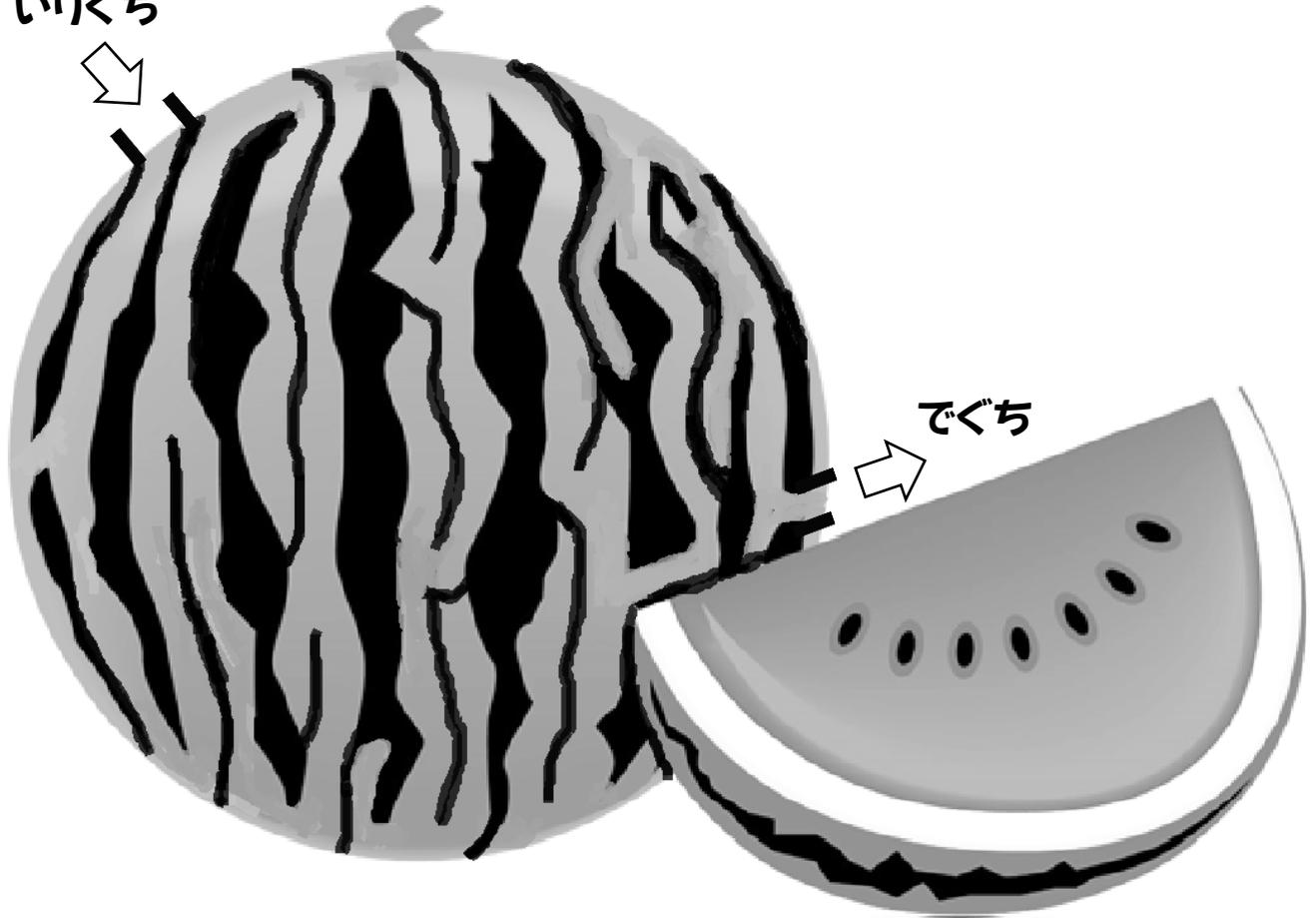


かぶとむしに なって たべちゃおう！



いぐちから はいって でぐちに でられるかな？

いぐち



でぐち



<こたえ>

すいか

