

知って得する「鍋料理」の話

紅葉の季節を迎えました。だんだんと寒くなってくる秋から冬は食材も美味しくなる季節で**鍋料理**を囲むことも多いのではないでしょうか。今回は人気鍋料理から、ちよつと変わった鍋料理や好きな鍋料理のシメについてご紹介します。

最も多くの方が好きな鍋と人気が高かったのは

『キムチ鍋(チゲ)』でした
キムチ鍋は様々な食材との相性も良く、具材に豊富な



栄養素が含まれていて濃厚なスープが野菜の味わいや甘みを際立たせて唐辛子に含まれるカプサイシンが身体を温め、代謝を良くしてくれるので、美味しくて体の調子や腸を整えてくれる効果がある鍋です!! 近年では辛さを選べる種類豊富な素がスーパーにも並んでいるので辛い物が苦手な方や、小さなお子様がいるご家庭でも美味しく楽しむ事ができます。中に入れる豚バラ肉をごま油で炒めてから鍋に入れると旨みがさらに増しますのでお試しください。

キムチ鍋のメに食べるオススメ三品

・サリ面 ・うどん ・リゾット

三品ともメにふさわしく。リゾットはチーズとトマトを入れて仕上げに韓国のを乗せたらそれぞれの味が調和して美味しく召し上がれます。

その他に人気鍋はたくさんあります。すき焼き、しゃぶしゃぶ、もつ鍋、寄せ鍋、ちゃんこ鍋、水炊き、豆乳鍋、など。中でも、具材のバリエーションと栄養価が高く、さまざまな地域にそれぞれの特徴がある『おでん』は忙しい現代人のも手軽に食べられる料理で具材は、卵や魚介類、野菜など、高タンパク質・低カロリーながらに食物繊維やビタミン・ミネラルも豊富で、薄味の汁でゆっくり煮込んだ具材の汁と旨みが絡み合った温かいスープは深部体温を高め、血行をほぐし免疫力低下を防ぐこともできます。おでんは、日本人の伝統的な食文化『和食』の代表といっても過言ではない栄養の宝庫であり、美味しく食べられる鍋料理です。



ちよつと変わった鍋料理をご紹介します。

・モッツアレラトマト鍋

具材

・モッツアレラチーズ 1/2袋

・ソーセージ 6本

・エビ 6尾

・キャベツ、ブロッコリー お好みで

・シメジ 1パック

トマトスープ

・水煮トマト 300g

・水 300ml

・顆粒スープの素 大きじ1

・砂糖 小さじ3

・白ワイン 大きじ2

・ニンニク(みじん切り)

・オリーブ油 適量

・塩、粗びき黒コショウ 適量

① 鍋にオリーブ油とニンニクを入れて弱火で炒め、白ワインを加えて香りが出たら他のトマトスープの材料を入れる。

② スープが煮立ったらアクを取りながら塩、粗びきコショウで味を調え下準備した具材を順番に入れて煮込む。

是非、お試しください!!