

おぐに鍋新聞

平成20年12月7日(日)

小国町商工会青年部・女性部
TEL0238-62-4146

これが小国の鍋だあ！

つぶつぶ呉汁



これが「つぶつぶ呉汁」だあ！

タカキビ鶏団子

雑穀の中でも「肉」をイメージするタカキビを鶏肉団子にまぜつぶつぶモチモチの食感をお楽しみください。

アワからのトロ〜み

アワのトロミが冷えきった体を温めてくれることでしょう。

大豆の栄養

畑の王様「大豆」の栄養価は素晴らしい物です。大豆たっぷりの呉汁です。

つぶつぶ呉汁 一杯 300円

小国町商工会青年部・女性部

「つぶつぶ」ってなあに？

つぶつぶとは雑穀を粉にせず粒のまま使い、あえてつぶつぶモチモチの食感を残してみました。さらにつぶつぶを残すことで色合いが華やかになりました。今回使われている雑穀は、「タカキビ」と「アワ」です。キビ、アワなどは栄養価の高い食品で、食物繊維やミネラル、カルシウムなど大変優れていて最近では食品の機能性でも注目されています。

これからブレイク「バターナッツ」

バターナッツとはヒョウタンのようなカボチャです。果肉はバターのようなねっとり感がありカボチャより

濃厚な味でかなり美味しいです。

「呉汁？」

呉汁は昔から伝わる小国の郷土料理です。大豆(呉)のkokが味わえ、良質なタンパク質がたっぷり摂れる、体にいいヘルシーな味噌汁です。大豆(呉)は、肉が貴重な時代のタンパク源として欠かせないものでした。そして大豆は血液や筋肉をつくる良質のたんぱく質が豊富な上、血行をよくするビタミンEを多く含んでいますので、手足が冷える冷え性の方にオススメです。もちろん現代もイソフラボンと食物繊維が豊富なことで話題となり、女性の美容と健康のためには欠かせません。

過去最高数 千三百人の来場者

いつものようになっていきます。

先日十一月二十三日(日)小国町ふれあいの家特設会場には三十基もの色とりどりのテントが並び「おぐに鍋まつり」が開催されました。当日はあいにくの雨模様ではありましたが、会場には千三百人も町内外からの来場者でごったがえしました。各テントからは美味しいにおい、鍋からの熱い湯気。そして出店者の熱い熱気で会場は沢山の人の声で、雨の中並んだお客様がお目当ての鍋へ一直線。「ふうふう」「あつあつ」鍋をほおばりながら、冷たい体を温めたことでしょう。

