



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。夏バテを予防しながら適度な水分が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**

食欲増進の
役割もあり

【味噌汁】


野菜・海藻など様々な具材を入れることで
たくさんの栄養素が摂取できるスープ。

【お吸い物】

椀種・つま・吸い口の3つを調和させ、だし
のおいしさを味わうスープ。

椀種・・・豆腐や練り物など つま・・・野菜や海藻など
吸い口・・・香る食材



 **フランス**

「ポトフ」も
フランス

【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。



韓国

夏バテ解消に
効果あり

【サムゲタン】

若鶏のお腹の中に朝鮮人参やもち米、ナツメ、
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**

コラーゲン
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入れ、とろみをつ
けたスープ。



タイ

トムは『煮る』
ヤムは『混ぜる』
クンは『エビ』

【トムヤムクン】

青唐辛子の辛味とパクチーなどの香り、
ライムやレモンの酸味が混ざり合うスープ。



アメリカ

地域によって
味はさまざま

【クラムチャウダー】

『ニューイングランド風』・・・牛乳ベースで、二枚貝
にベーコンや玉ねぎ、じゃが芋を入れたスープ。
『マンハッタン風(ニューヨーク風)』
・・・牛乳の代わりにコンソメとトマトを入れる。



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、豆が入った
具たくさんスープ。

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。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。

食育ひろば7月号の訂正
ネバネバ野菜のモロヘイヤに含まれる成分
は「ムチン」ではなく、正しくは「ムチレージ」
でした。お詫びして訂正申し上げます。



未来の元気を創造する
一富士フードサービス株式会社