



調理師 松岡政広さん(四十一歳)  
(富士駅前飲食店経営)

### 昔に返って雑炊をおすすめします

今はいろんな食べ物が手近にありすぎて、米のありがたさを忘れ、米離れがあるのは確かですね。

米は良質で、しかも経済的なタンパク源として世界に誇る食物です。そうした米をもっと大切にしていきたいものです。かつて、米に必死になった時代のことを、思い起してみましようよ。

米の魅力の再発見をしていただくために、みなさんにぜひとも雑炊をおすすめしたいのです。

残ったごはんと台所にある手近な材料で、誰にでも簡単に出来るのが雑炊です。

白いごはんだけがごはんではありません。ごはんの白さだけを追い求めると、どうしても副食による塩分のとりすぎや、栄養が片寄りがちになり体によくありません。その点雑炊は、まんべんなく栄養が行きわたり過多にもならない能率的な食物です。しかも、材料によって味の変化がいろいろに楽しめます。さらに、標準米や下等米でも十分おいしくいただけます。必ずしも銘柄米だけが

#### 雑炊のつくり方

土なべに水・ごはん・ちりめん干し・しめじ等のきのこを入れ5分位火を通す。ニラ又はネギとタマゴを入れてしばらくしたら火を止める。削り節とノリ、それにユズを加えてめしあがってください。

### ◇米の栄養価

米は76%のでん粉  
7%のタンパク質が  
主な栄養素ですが、  
このほかにいろい  
ろな栄養素が含ま  
れています。

消化吸収率もよく  
精白米100g 当  
たりの熱量は352  
カロリーです。

ビタミンB1	0.12mg
ビタミンB2	0.03mg
ナトリウム	2mg
糖 質	75.5g
タンパク質	6.8g
カルシウム	6mg
セ ン イ	0.3g
脂 質	1.3g
水 分	15.5g
その他	

よいとは限らないんですよ。

これから冬を迎えると、どこの家庭でもナベ料理が多くなると思いますが、それにごはんを入れるだけで、エキスの入ったうまだし汁の雑炊になります。早速試してみたいですか。

雑炊だけでなく、たき込みごはんもよいと思います。さつまいもを入れることによって、ごはんに甘みが増して一段とおいしくなりますし、サケやサンマなどのたき込みごはんもおいしいですね。たいたごはんに、サケをほぐして、しそやごまを手早くあえてもなかなかおつまもの

です。いずれにしても、昔に返ってみてはどうでしょうか。味の新発見をすると共に、なつかしさと子供への教育にもなるものと思います。(談)

**あの街**

**わが街**

**アネール・山口さん(23歳)**  
(愛称 ドゥーディー)  
南 町

**プロフィール**

ホノルル出身。妹がミスハワイに選ばれたというだけあってなかなかの美人。昨年10月来富し、夫拓道氏(28歳)と共に喫茶フジモトを経営している。子供は2人。

ろについてどう思いますか。  
アネール 実によく働いて、子供のめんどうをよくみるのが良いところかしら。大学生までも親がめんどうみるのね。悪いところ？そうねエ……。世界に対して無関心の人が多いことね。  
—— 富士市をどう思いますか。  
アネール 東京と違って、せかせいしていないわ。富士山もステキだし四季がともいいです。そうそう、ここに大学があれば、もつと文化的なよいまちになると思うわ。