

11月20日 木曜日

〈世界の料理 フィンランド〉

コッペパン、手作りリンゴジャム、サーモンのクリームスープ
ハニーオニオンサラダ

今日は、ムーミンの原作者トーベヤンソン生誕100年を記念して、フィンランドの家庭料理をアレンジしています。フィンランドは、人口が少なく、女性の社会進出が多く、子供を支援する国の政策があります。それは税金でまかなわれることになるので、消費税は24%と日本と比べると驚くような数字です。

フィンランドの食事は、こけももやイチゴなどのベリーを多く用いることがあるようです。給食ではなかなか難しかったため、リンゴのジャムを作成しました。また、牛乳、乳製品の使用も幅広くクリームスープを飲むことも多いようです。サーモンは冷水を好み、北太平洋を中心に分布しているので、フィンランドの食卓にも上る食材です。サーモンのオレンジ色はアスタキサンチンという色素です。これは、体の錆を取り除く働きがあるので、食べる習慣をつけたい栄養です。また、エイコサペンタエンサン、ドコサヘキサエン酸という脂質も豊富に含んでいます。血液の流れを良くし、病気になりにくい免疫力を高めるためにさかなの栄養も見直しましょう。



