

7月8日 水曜日

長崎県B級グルメトルコライス、ベイサンヌスープ

長崎県と言えばちゃんぽん、といわれるくらいちゃんぽんは有名ですが、長崎発祥の食べ物として有名になってきたのがトルコライスです。決してトルコの料理ではなく、一つの皿にトンカツ、ピラフ、パスタ、サラダを一緒に盛りつけた物です。発祥は不明ですが、近年グルメ漫画「クッキングパパ」などで紹介され2003年頃からセブンイレブンなどのコンビニエンスストアで弁当として紹介されるようになりました。

豚肉はビタミンB1を豊富に含みます。疲労回復の効果がある、代謝を良くする等の効果があり、疲れのたまりやすい夏に向けて体に取り込みたい栄養です。肉料理はあまり嫌いな人がいないので、抵抗なく食べる事ができると思いますのでしっかり食べましょう。また、それに合わせて野菜と一緒に食べることも大切です。一皿に様々な料理がのる料理です。最後にお皿がきれいになるようまんべんなく食べましょう。



