

9月24日 木曜日

〈日本のB級グルメ〉

徳島県B級グルメ 徳島丼、 大豆のシャリシャリ揚げ、青菜と豆腐味噌汁

徳島ラーメンの具材をどんぶりにした物を徳島丼といって地元のB級グルメとして話題になっているようです。元々はフジテレビの社員食堂のメニューの一つであったものを音楽番組で紹介されたのがきっかけで話題を呼んだといわれています。具材は醤油で煮込んだ豚バラ肉や卵、もやし等が入っています。

大豆はタンパク質を多く含む食品の仲間で、肉や魚、たまごと同じグループです。肉・魚・卵が動物性食品であるのに対し大豆は植物性食品であるというところが異なるところです。栄養のバランスをとるために豆を食べなくても肉や魚・卵を食べていればそれで良い、というのはとてももったいない話です。大豆は他の食材にない栄養をもっています。畑のお肉といわれるほどタンパク質が豊富な食材であるだけでなく、体にたまった余分なコレステロールを減らす働きがあります。また、おなかの調子を整えるオリゴ糖や食物繊維も豊富なのが特徴です。豆は小さくて栄養があるかどうか分からないような食べ物ですが、実は健康を維持するためにとても大切な食べ物です。食べる習慣をつけるようにしていきましょう。



味付け卵・豚バラ肉
もやしが入っています。

今日は使えませんでした
が、これにシナチクが入
ればまさに徳島丼です。