

12月10日 水曜日

〈世界の料理 スウェーデン〉

パン、スウェーデン レンズ豆スープ  
スウェーデン ミートボール マッシュポテト、クランベリージャム添え

12月10日はダイナマイトの発明で知られるアルフレッド・ベルンハルト・ノーベルの命日です。ノーベルはこの発明によって富を気づきましたが、遺産をノーベル賞創設に使い、5つの賞が与えられるようになっています。ノーベルはスウェーデンで生まれています。今日はスウェーデンでよく食べられているミートボールを給食用にアレンジしています。ミートボールにクリームソースをかけ、ベリージャムを添えるのがスウェーデン流です。家庭のお袋の味として日常的に食べられているようです。

また、レンズ豆のスープもスウェーデンでもよく食べられている寒い国ならではの体の温まるスープです。レンズ豆はめがねの凹凸の形に似ていることから名付けられました。鉄分が他の豆に比べて非常に多く含まれていて、貧血予防に効果が期待されます。また、ビタミンB類を含むので神経機能を穏やかにする働きもあります。さらに皮ごと食べられるので食物繊維が豊富で整腸作用を促します。

