

12月18日 木曜日

〈日本のB級グルメ〉

岐阜県B級グルメのあんかけカツ丼 野菜の薬味和え、キャベツと油揚げ味噌汁

あんかけカツ丼は、岐阜県の加登屋食堂（かどやしよくどう）という昭和12年創業、三代続いている老舗の食堂で、当時卵は病気のときでないとなかなか口にできない貴重だった頃にできたメニューです。トンカツを卵でとじるメニューはとても高価なメニューになるので、初代のご主人がもっと安価に手軽に食べてもらいたい、という気持ちで開発されたのがあんかけカツ丼です。今や“めずらしい”ということで、テレビや東海地方のコンビニでもメニューになるほどになりました。

トンカツは試合に“勝つ”とトンカツの“かつ”の語呂合わせでげんかつぎに試合の前に食べる人も多くいるようです。

豚肉の栄養は、他に肉にはない栄養の特徴としてビタミンB1があります。ビタミン1は、糖質の代謝を良くし、神経の働きにも関係しているのでイライラを解消し、疲れを早く取り除く効果があります。併せて、しっかり野菜も食べて栄養のバランスを考えていきましょう。



トローリ
あんかけ卵を
カツの上にか
けます。