



冬はからだ、心も温まる 鍋料理と鍋の種類

■冬は鍋料理

冬の寒さが身に染みる夜。こんな季節に体も心も温まるのが鍋料理です。暖房のよく効いた部屋で鍋料理を食べれば「日本人でよかった」と心もほっとくつろぎますね。

今月は鍋料理の必需品『鍋』についての蘊蓄を記しましょう。

■鍋の語源

鍋の語源は「肴瓮（なへ）」です。「肴瓮（なへ）」の「肴」は“魚”のことです。「肴瓮（なへ）」の「瓮」は“甕（かめ）”のことで、飲食物を入れる容器のことです。つまり鍋とは魚を煮るかめのことなのです。古代の鍋料理の「鍋」は土鍋でした。中世になると鉄鍋や銅鍋など使われるようになってきます。

■鍋の種類

●土鍋

素材が土でできている鍋。土は鉄やステンレスなどの金属素材と比べ熱効率が低いので、ゆっくりと野菜や魚介類、穀物類が煮えます。一度煮えると時間が経っても冷めにくいです。

食材の風味を壊さずおいしくいただけます。

●鉄鍋

厚手で底が平らなすき焼き鍋が代表的です。特徴は熱がむらなく全体に伝わります。同じ鉄鍋でもきりたんぽ鍋などに使われる底が丸くいろいろの自在鉤（じざいかぎ）に吊せるように手が付いている鍋があります。田舎の鍋料理、汁料理に使われます。

●銅鍋

銅鍋の特徴は鉄の5倍も速い熱伝導率です。その上、熱が均等に伝わるので温度にムラが生じにくく、水も驚くほど早く沸騰します。一度温めた熱が冷めにくいという利点もあります。

●中央に突起が付いている鍋

しゃぶしゃぶ鍋や湯豆腐鍋のように中央が突起している鍋があります。

しゃぶしゃぶ鍋は中央に煙突のような筒が付いています。

湯豆腐鍋はタレを入れるために突起が凹んでいます。素材は金属が多いです。



鍋料理いろいろ

●石狩鍋

北海道の石狩地方の郷土料理。ぶつ切りの鮭と野菜を、昆布で出汁を取った味噌仕立ての汁で煮込む鍋物。汁に酒粕を加えたり、バターや牛乳を隠し味に使ったりするなどの料理法もあります。アイヌの人々が鮭と野菜を塩味の汁で煮込んで作った料理であると言われてい

●きりたんぼ鍋

秋田県の郷土料理。鶏がらのだし汁に地元の旬の野菜、鶏肉を煮込み、最後に杉の棒につぶしたうるち米のご飯を竹輪のように巻き付けて焼き、棒から外して、食べやすく切ったきりたんぼをいれて食べる鍋料理。

●あんこう鍋

茨城県の郷土料理。あんこうの肉、皮、胃、肝臓、卵巣、えら、ヒレと野菜を味噌または醤油味で調味した鍋料理。特に肝臓はアンキモと呼ばれ、ポン酢にもみじおろしで食べるが、美味として珍重されています。

●ほうとう

山梨県の郷土料理。具はカボチャ、さといも、じゃがいも、さらにニンジンや白菜、ネギ、シイタケ、シメジなどのキノコ類、豚肉、鶏肉などを好みで入れて、ひもかわうどん共に味噌仕立ての汁で煮込んだ麺料理。

●鴨鍋

主に滋賀県の郷土料理。鴨肉を白菜、ねぎ、豆腐などの野菜と一緒に煮込んで作ります。

鴨肉からは良質の出汁が出てコクがあるが、昆布などで軽く出汁をとります。

鴨の肉はビタミンA、B2などが多く含まれているため健康食とされています。



あなたも **30秒** で情報通! **活用法** いろいろ **コミュニケーションペーパー**



火災予防運動標語集①

平成30年度	忘れてない? サイフにスマホに 火の確認
平成29年度	火の用心 ことばを形に 習慣に
平成28年度	消しましょう その火その時 その場所で
平成27年度	無防備な 心に火災が かくれんぼ
平成26年度	もういいかい 火を消すまでは まあただよ
平成25年度	消すまでは 心の警報 ONのまま
平成24年度	消すまでは 出ない行かない 離れない
平成23年度	消したはず 決めつけないで もう一度
平成22年度	「消したかな」あなたを守る 合言葉
平成21年度	消えるまで ゆっくり 火の元にらめっ子
平成20年度	火のしまつ 君がしなくて 誰がする
平成19年度	火は見てる あなたが離れる その時を
平成18年度	消さないで あなたの心の 注意の火
平成17年度	あなたです 火のあるくらしの 見はり役
平成16年度	火は消した? いつも心に きいてみて
平成15年度	その油断 火から炎へ 災いへ
平成14年度	消す心 置いてください 火のそばに
平成13年度	たしかめて。 火を消してから 次のこと
平成12年度	火をつけた あなたの責任 最後まで
平成11年度	あぶないよ ひとりぼっちにした その火
平成10年度	気をつけて はじめはすべて 小さな火

株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

20年
11月号

あなたも30秒で情報通！ 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



火災予防運動標語集②

平成9年度	つけた火は ちゃんと消すまで あなたの火
平成8年度	便利さに 慣れて忘れる 火のこわさ
平成7年度	災害に 備えて日頃の 火の用心
平成6年度	安心の 暮らしの中心 火の用心
平成5年度	防火の輪 つなげて広げて なくす火事
平成4年度	点検を 重ねて築く ”火災ゼロ”
平成3年度	毎日が 火の元警報 発令中
平成2年度	まず消そう 火への鈍感 無関心
平成元年度	おとなりに あげる安心 火の始末
昭和63年度	その火 その時 すぐ始末！
昭和62年度	きえたかな！ 気になるあの火 もう一度
昭和61年度	防火の大役 あなたが主役
昭和60年度	怖いのは「消したつもり」と「消えたはず」
昭和59年度	”あとで”より”いま”が大切 火の始末
昭和58年度	点検は防火のはじまりしめくくり
昭和57年度	火の用心 心で用心 目で用心
昭和56年度	毎日が防火デーです ぼくの家
昭和55年度	あなたです！ 火事を出すのも防ぐのも
昭和54年度	これくらいと思う油断を火が狙う
昭和53年度	それぞれの持場で生かせ火の用心
昭和52年度	使う火を消すまで離すな目と心