

楽しく健康カレンダー

日本全国

鍋めぐり

今月は日本各地の鍋料理がテーマです。健康づくりは、何よりも続けることが大切！ご愛用商品を飲んで、このカレンダーに日付を記入。飲み忘れをなくし、健やかな毎日を送りましょう。

使い方

空欄に飲んだ日の日付を記入して、1マスずつ進んでいきましょう！

3

9

15

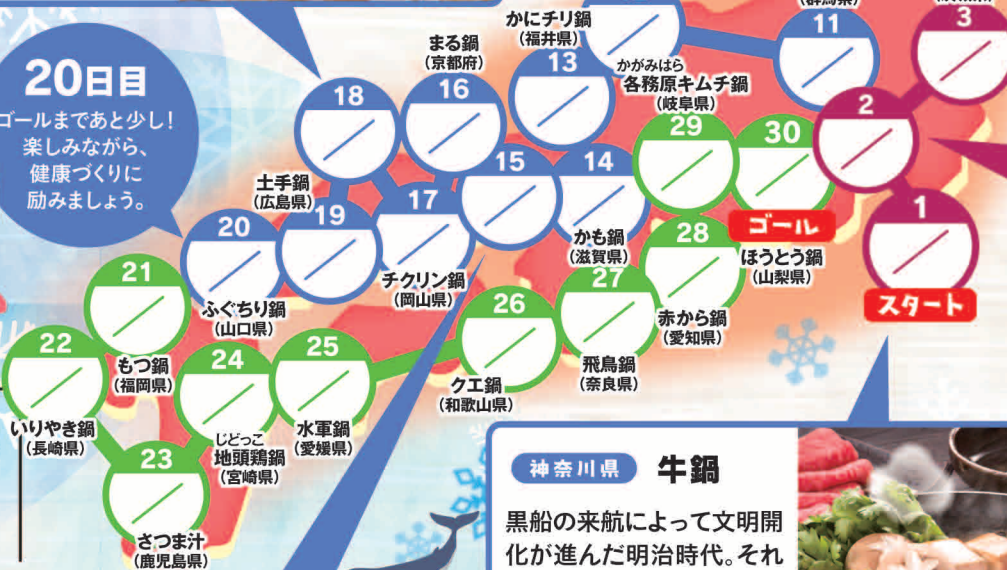
鳥取県 ばばちゃん鍋

「ばばちゃん」という愛称で親しまれている深海魚のタナカゲゲを入れた鍋料理。やわらかくクセのない食感とたっぷり含まれたコラーゲンで女性にも人気です。



20日目

ゴールまであと少し！
楽しみながら、健康づくりに励みましょう。



大阪府 はりはり鍋

相性のいい鯨と水菜だけのシンプルな鍋料理で、水菜の食感やシャキッとハリのある見た目が名前の由来とされています。



神奈川県 牛鍋

黒船の来航によって文明開化が進んだ明治時代。それまで禁止されていた肉食が奨励され、横浜で発展した鍋料理です。



こうしてみると鍋料理は、それぞれの土地・食文化に根差しているんですね。寒い時期はお鍋を食べて、身体の中から温まりましょう！

鍋奉行とは…!?

お鍋を食べるときに、仕切る人を「鍋奉行」と呼びますが、起源は鍋が貴重な道具だった江戸時代にさかのぼります。その鍋を管理するために設けられた役職を「鍋奉行」とし、当時は強い権限を与えられていました。

※諸説あります。



やっぱり鍋といったら芋煮鍋だなー

山形県 芋煮鍋

野外で家族や仲間と囲む「芋煮会」で知られている、里芋を使った秋の風物詩鍋。山形が発祥とされていますが、今は東北全域で愛されています。



Eat Well, Live Well.

Ajinomoto



宮城県 せり鍋

どっさり入った主役のせりは旨味が詰まった根っこの部分がおすすめ。シャキシャキとした歯ざわりと、豊かな香味が味わえます。



東京都 ねぎま鍋

江戸時代から庶民の味として広く普及しており、ダシ汁に溶け込むマグロの脂がネギに絡む鍋料理です。

