

平成24年9月19日

スタミナ満点！元気ができるB級グルメ

今日のメニュー

サーターアンダギー

沖縄本場の
ゴーヤチャンプルー

シシリアンライス

太平燕



ポイント

みなさん、「B級グルメ」をご存知でしょうか？ご当地の特産物を使い、低価格で庶民的料理を「B級グルメ」といいます。その地域ならではの、さまざまなメニューがあり、スタミナがつくような料理が多くあります。

まずは、佐賀のB級グルメ「シシリアンライス」をご紹介します。ごはんの上にレタスやミニトマト、そして甘辛いタレで味付けをした牛肉をのせたメニューです。野菜も肉もしっかり食べられます。佐賀ではさらにゆで卵がのってボリューム満点です。今回は摂取エネルギーを考えて、ゆで卵はのせずに作りました。

そして、熊本の「太平燕」は野菜たっぷりの中華風スープです。キャベツ、もやし、にんじん、きくらげ…食物繊維たっぷりです。

「ゴーヤチャンプルー」は沖縄のご当地グルメ。暑い沖縄では夏バテしないように栄養満点のゴーヤをたくさん食べるそうです。苦さが嫌いな方でも食べられる調理方法をご案内しました。

地域の歴史、気候などの背景がうかがえるB級グルメ！どのメニューも、元気ができる栄養満点の料理ばかりです。夏の疲れが出やすい時期にぜひ挑戦してみてくださいはいかがでしょうか。

感想

・シシリアンライスがとてもおいしかったです。これなら、食欲がないときでも食べられそうです。子供も好きそうですね。早速、家族につくります。

(40歳代 女性)

・太平燕って難しそうな料理かと思っていましたが、簡単なレシピでとても食べやすかったです。ゴーヤは苦手なのですが、今日のチャンプルーはおいしくいただけました！

(60歳代 女性)



調理の様子（メイトム宗像にて）