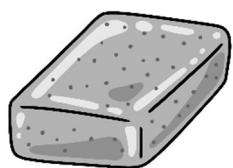


献立ひとくちメモ

9月16日(水)

今日の汁物は「**たぬき汁**」です。たぬき汁とは、精進料理の一種で、こんにやくを入れたみそ汁のことです。たぬきの肉を入れたみそ汁に味が似ていると言われたことから、肉を食べることを禁止されていたお坊さんが食べていたそうです。



こんにやくには「グルコマンナン」という食物繊維せんいがたくさん入っており、『お腹のほうき』とも言われています。グルコマンナンはもともと水溶性の食物繊維せんいですが、こんにやくを作る過程で不溶性の食物繊維せんいに変わります。