

## ミネストローネのお話(中)



みなさん、こんにちは。今日は、「ミネストローネ」のお話です。 ミネストローネは、イタリアの代表的なスープで、具がたっぷり 入っているのが特徴です。季節の野菜をオリーブオイルで焦がさな いように炒めて、水、コンソメを加え、トマトやマカロニなどを入 れて味付けします。イタリアでは家庭料理の一つで、決まったレシ ピはなく、使う野菜も季節や地方によってさまざまです。

ミネストローネだけでなく、イタリア料理によく使われているのが、トマトです。トマトが生まれたのは、南アメリカのペルーやエクアドルのあるアンデス高原です。このトマトがイタリアに渡り、栽培されるようになりました。

ヨーロッパでは、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほどトマトには栄養がたっぷり入っています。トマトの赤色はリコピンという成分で、病気を予防する効果があります。

野菜のたっぷり入ったミネストローネは、日本のみそ汁のように、 イタリアの人々の健康を支えているスープです。みなさんもミネス トローネを残さず食べて、健康な体を作りましょう。