ごじるのお話（中）

みなさん、こんにちは。今日は「ごじる」のお話です。

大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「ご」といい、それをみそ汁に入れたものを、「ごじる」と言います。豆腐や肉類が貴重だった時代に、たんぱく源として乾燥大豆を水につけてよく吸水させ、さらに水を加えてすりつぶした「ご」をみそ汁に入れて煮立てて仕上げたのが始まりです。

秋に収穫された大豆といろいろな野菜が入ったごじるは、栄養たっぷりの料理です。そして、体が温まることからも、冬の郷土料理として日本各地で昔から親しまれています。

大豆は、「畑の肉」や「豆の王」と言われるように、豆類の中でもたんぱく質がたくさん入っています。たんぱく質は、筋肉をつくる栄養素で丈夫な体を作るのに欠かせません。また「大豆」に含まれているレシチンには、記憶力や集中力を高める働きがあります。

ごじるをしっかりと食べて、体を温め、記憶力や集中力を高めましょう。