



あじじまん

だんご

じる

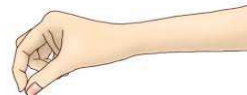


# 味自慢！！いわし団子のつみれ汁



## そもそも「つみれ」ってなに？

食材をつみ入れる  
※イメージです。



「つみれ」の語源は、「つみ入れる（<sup>つみい</sup>摘み入れる）」という動詞からといわれてい

花をつむ

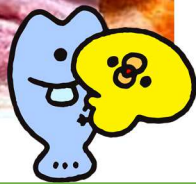
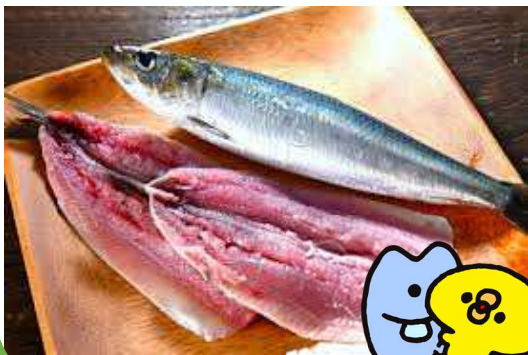
ます。少しずつちぎって（<sup>つ</sup>摘むようにして）鍋に<sup>なべ</sup>直接<sup>ちよくせつ</sup>入れて<sup>ゆ</sup>茹で<sup>あ</sup>上げるため、



「つみれ」と呼ばれるようになりました。

## えいよう いわしの栄養

栄養たっぷり  
おいしい!



いわしには<sup>ほね</sup>骨や<sup>は</sup>歯をつくるために<sup>か</sup>欠かせないカルシウムや、その<sup>きゅうしゅう</sup>吸収<sup>たす</sup>を助けるビタミンDが<sup>ほうふ</sup>豊富<sup>ふく</sup>に含まれています。

また、いわしは<sup>こぼね</sup>小骨<sup>おお</sup>が多いのですが、<sup>こぼね</sup>こぼねも<sup>えいよう</sup>栄養<sup>たか</sup>が高いので<sup>まる</sup>丸ごと<sup>た</sup>食べるのが<sup>いちばん</sup>一番です。ほかにもDHAやEPA、ビタミンAを<sup>おお</sup>多く<sup>ふく</sup>含むので、<sup>けつえき</sup>血液をサラサラにして、<sup>はだ</sup>肌や<sup>ひ</sup>皮膚<sup>けんこう</sup>の健康<sup>たも</sup>を保つ<sup>こうか</sup>効果<sup>たも</sup>もあります。



## 「つみれ」と「つくね」



似ている2つの料理ですが違いがあります。

つみれは<sup>うえ</sup>上で<sup>せつめい</sup>説明<sup>とお</sup>した通り、<sup>にく</sup>ひき肉<sup>さかな</sup>や、<sup>すりみ</sup>魚のすり身を「<sup>い</sup>つむように入れる」のが「つみれ」、しっかりと<sup>かたち</sup>形<sup>つく</sup>を作って<sup>かねつ</sup>加熱<sup>ちが</sup>するのが「つくね」という違いがあります。

