

バラエティミートは
身近でヘルシーな
食材です

食欲の秋は“もつ鍋”で、 ホクホク 幸せ～



イイもつナベ

11月7日は、
「もつ鍋の日」

秋も深まり、そろそろ温かい料理を口にしたいくなってくる頃、目の前でぐつぐつ煮える鍋を囲んで家族や仲間とワイワイ楽しめる鍋料理の一つが「もつ鍋」。もつとは、主に牛や豚の白もつ（腸）のことを指し、キャベツやニラなどの野菜といっしょに煮込んで、しょう油、ニンニク、唐辛子、または味噌で味付けします。栄養価（ビタミンA、B群、鉄分など）も高く、とくに寒い頃にはカラダが欲する鍋といえます。その寒気の始まる時季に、11月7日（イイもつナベ）のゴロ合わせで、（社）日本畜産副産物協会が「もつ鍋の日」に制定。ぜひ、ご家庭でも元気の源、もつ鍋を味わってみてはいかがでしょうか。

ナイ ゾウ

7月13日は、
「もつ焼の日」

牛や豚の内臓を直火の網焼きでジュージュ。7月13日（ナイゾウ）は、夏のスタミナの代名詞、もつ焼の日です。暑さが増す夏に向け、食がすすみ栄養満点の、もつ焼がおすすめです。

キムチの素と味噌でこってりピリ辛！
ますます「もつ」の美味しさを引き出す鍋もの



鍋のポイント▶今、流行りの韓国風の味付け。
もつと相性の良いキムチの素と味噌が入って、
こってりとピリ辛に煮込み栄養満点です。

韓国風もつおでん

【材料】2人前

牛・豚白もつ(茹で) 200g
茹でタコ …………… 40g
キャベツ …………… 300g
さつまいも …………… 60g
焼きチクワ …………… 20g
厚揚げ …………… 60g
すり身ボール …………… 20g
ニラ …………… 60g
結び昆布 …………… 18g
トック …………… 30g
ニンニク …………… 6g
赤唐辛子 …………… 1g

【味付け】

スープ …………… 600g
みりん …………… 36g
砂糖 …………… 10g
醤油 …………… 20g
キムチの素 …………… 6g
信州味噌 …………… 30g

【作り方】

- ①茹でた牛・豚もつをもう一度柔らかくなるまで茹でて、一口大の長さに切り、串に刺す。
- ②さつまいも、厚揚げ、すり身ボールはさっと熱湯を通して油抜きをする。タコは一口大に切る。
- ③キャベツを大きめのザク切り、ニラは長めにカット、ニンニクは薄切りにする。
- ④鍋に入れたスープに調味料を合わせ、すべての具材を盛りこみ、とろ火で20～30分じっくり煮込む。

※食中毒を防止するためにも、バラエティミートは、中心部まで充分に加熱(75℃1分以上)してからお召し上がりください。

もつ
ホルモンの
歴史①
～初期～

一般的にホルモンが食べられるようになったのはそう昔ではありません。確認できる文献では1941年の農水省告示に「牛及豚ノ内臓等ノ最高販売価格」というのがあるので、少なくともその頃には認知されていたと推測できます。(明治の後半には既に煮込み料理として屋台で食べられていたようです)

戦前は串焼き、煮込みが主流で、現在のような網焼きスタイルが出てきたのは戦時中からのようです。戦時中から戦後まもなくの食糧難の混沌としていた時代、安価で手に入ったホルモを手軽に提供するために、網焼きスタイルの屋台が闇市で始まったのが現在の焼肉に発展したと思われます。

この網焼きスタイルのお店、西の「食道園」東の「明月館（新宿西口）」が1946年にでき、焼肉はポピュラーになっていきます。