

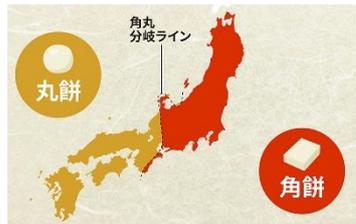


日本各地お雑煮巡り



お正月の定番料理、お雑煮。今年のお正月は召し上がりましたでしょうか。一般的にお餅の入った汁物を雑煮と言います。日本各地のお雑煮を見てみると、お餅の形や具材など地域で違いが個性的です。自分の生まれた地域からでは想像もつかないものもあって驚きます。細かい違いは数え切れない程ありますが、大まかに各地の特徴を紹介致します。

●お餅の形の違い



岐阜県関ヶ原辺りを境に東は角餅、西は丸餅が多いと言われます。日本の餅は、もともと丸い形をしていましたが、江戸時代に平たく伸ばした餅を切り分ける方法が生み出され、これが角餅となりました。角餅は運搬に便利なことから江戸から徐々に広まっていったとされています。

出典：農林水産省Web サイト

●特徴的なお雑煮



煮干しのだしに具沢山。甘い「くるみ」ダレにつける習慣もある。



鰹と昆布だし、醤油と味醂で味付け。具沢山。



餅は焼かず鰹だし、醤油、塩で味付け。小松菜、鰹節をのせる。



白みそ仕立て。具材は丸く「家庭円満」など願いをかけている。



別の鍋で煮た丸餅を甘い小豆汁に入れたもの。

離乳食相談

気になる項目がないかチェック!

- 離乳食の進め方が分からない
- 体重が増えない
- 母乳が足りているか心配
- アレルギーが心配
- 簡単な離乳食のレシピが知りたい

離乳期のお子さんのお食事に関してなんでも
ご相談ください! **管理栄養士**がお伺いします。

対象: 離乳期の赤ちゃんとそのご家族

料金: **無料 (30分程度)**

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください



栄養療法



当院では生活習慣や食生活を見直すことで
病気を予防・改善する栄養療法を行っています。

栄養の過不足は体調不良やさまざまな
病気の原因となります。耳鼻科の病気では、
**めまい・耳鳴り・難聴・逆流性食道炎・嚥下機能障害・
睡眠時無呼吸症候群**などがあります。

健康的な生活をできる限り長く続けるためにも
日々の食事で病気を予防・改善することが重要です!

料金: **無料プラン・有料プラン・保険適応あり**
(病気による)

こんな方におすすめ

- お薬の治療でなかなか良くならない
- 健康診断で引っかかった項目がある
- 長く元気に過ごしたい
- 健康的に減量したい



※ その他にも気になることがあればご相談ください



楓みみはなのどクリニック