

「どんぶり」好きですか？

どんぶりは日本の食文化です。丼にご飯を盛り、その上に具を乗せたものを『どんぶり』と言います。お手軽で簡単な食形態ですが、意外に歴史は古くありません。室町時代にどんぶりと似た料理がありましたが、**どんぶりの元祖は江戸時代末期に登場した「鰻飯」**です。明治・大正時代では**牛丼や親子丼などが誕生**し、どんぶりは具を変えることで新種を生み、今でも親しまれるメニューをどんどん増やしています。また、どんぶりは素早く食べるのに適した料理で忙しい時に便利な食事として広まりました。

外食では、どんぶりはフタをして出されることが多いですが、それは、短時間蒸すことでおいしくするためです。しかし、逆に天ぷらなどはカリカリとした食感がなくなるので、フタをしません。

少しでもおいしく食べるためにどんぶりによってそれぞれ工夫されています。



夏に弱っていた胃も元気を取り戻す『食欲の秋』！見た目も味も違う多種多彩などんぶりをたのしみましょう。

ただし、どんぶりは、お手軽ですが、**1品だけだと野菜不足になりやすい**ので、**和え物や煮物などの野菜のおかずと一緒に取って、食事のバランスをとりましょう。**

 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。