

からだの芯から温まろう～雑炊～

雑炊とは、ご飯にだし汁・醤油や味噌などの調味料を加え、肉類や魚介類、野菜などの食材とともに炊いたり、煮たりする料理です。もとは米を増量するための調理方法なので加える具材次第ではヘルシーメニューにも変わります。

雑炊とおじやは同じ料理と思われがちですが、地域や家庭によっては別のものと考えられることがあります。一般的に炊いたご飯を一度水で洗い、ぬめりを取ってから調理するものが『雑炊』、逆に洗わずに調理するものが『おじや』とされています。雑炊はおじやに比べ比較的ご飯に味がしみ、米粒の形が残っています。また、汁気にはとろみは無く、さらさらしていることも特徴です。

雑炊は消化に良いというイメージがあるためか体調が悪い時に食べる料理の定番です。しかし、水分が多いためあまり噛まずに飲み込むことが多く消化不良を起こす可能性があります。よく噛んで食べることを心がけましょう。

