

餃子の日

縁起の良い食べ物として、中国では旧正月(春節)に餃子を食べる習慣があることから、**春節の日を「ギョーザの日」にした**といわれています。今年は1月25日です。

日本では日常的に食べる食事として定着し、「**焼き餃子**」をおかずとして食べるのが定番ですが、中国やモンゴルなど**アジア諸国では「蒸し餃子」「水餃子」を主食**として食べており、残って冷えたものを焼くことがあります。焼きた餃子はほとんど食べないといわれています。また、餃子にもともと使われていなかった**ニンニク**を入れ始めたのは**炭鉱が盛んだった福岡県**で、**スタミナをつけるため**だったといわれており**日本独特の食べ方**です。

中国の中でも地域によって餃子のスタイルは違い、米のとれにくい北の地域では生地の厚い水餃子が主食として食べられ(米の代わりに小麦粉で作った皮を主食としている)、南の地域では一口サイズに作った小さな餃子やスープ餃子を軽食やおやつとして食べているそうです。

餃子は、炭水化物(皮の小麦粉)、たんぱく質(ひき肉)、食物繊維やビタミン類(野菜)を含んだ**栄養バランスの良い料理**です。野菜の種類や配合、調味料を変えるなどお好みの餃子を作ってみましょう。

