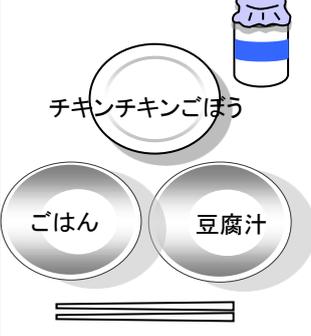
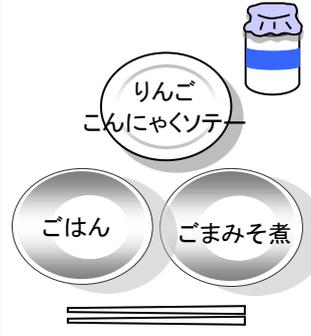


<p>1日 木曜日</p>		<p style="text-align: center;">ごぼうについて</p> <p>ごぼうは、千数百年前、中国から伝わりました。昔は、薬として使われていました。今のよう 野菜として使われるようになったのは、800年前くらいからです。ごぼうを野菜として食 べるのは日本人だけのようです。ごぼうは歯ごたえと香りがあり、食物繊維を多く含んで います。おなかの調子を整え、腸の掃除をしてくれます。ごぼうの旬は、秋と夏のはじめごろ に収穫されます。今日は、豚肉といためています。</p>
<p>2日 木曜日</p>		<p style="text-align: center;">こんにやくについて</p> <p>こんにやくは、インドやスリランカあたりの東南アジアから伝わったといわれます。日本へは、 仏教とともに伝わりました。こんにやくは、昔から「砂はらい」といわれます。それは、食物 繊維が多く含まれ、腸の中の有害なものをとりのぞいてくれるからです。また、ガン予防にも 効果があるといわれます。こんにやくは、こんにやくいもから加工されます。ですから、板こんに やく、玉こんにやく、つきこんにやくなど、形もさまざまに作ることができます。今日は、細長 く作られた、別名、「しらたき」というこんにやくです。</p>

