

西暦2015年「未（ひつじ）年」

ジンギスカンはどこからやってきた？

北海道民ならお馴染みの食べ物の一つであるジンギスカン。

ジンギスカンの起源は、中国料理の「烤羊肉」（カオヤンロー）に影響を受けたともいわれ、戦後になり、野菜を敷いた上で羊肉を蒸し焼きにする方法や、うどんを入れる焼き方が定着するようになったそうです。

羊肉には、ビタミンBや鉄分が多く含まれて、また、脂肪燃焼作用があるカルニチンが豚肉より2倍含まれていることから、健康に良いとされています。

正月にお餅やおせち料理を食べ飽きた方は、このジンギスカンを食べてみてはいかがでしょうか。

広報こしみず No.682

2015年1月1日発行