

うちの雑煮、どこ出身？

お正月に食べるお雑煮。名前は同じでも、中身は日本全国でかなりちがうこと、知っていますか？
だから、それぞれの家で食べているお雑煮を見れば、その家の人がもともとどこの出身なのか、
わかることも多いのです。さあ、自分のうちのお雑煮がどんなものか、調べてみよう！

調べるポイント

●しょうゆかみそか？

各地でまずちがうのが、しょうゆ味かみそ味か。みそ味は関西や四国地方、それ以外はしょうゆ味が多いようです。他には島根県などで小豆汁のお雑煮もあります。



●四角か丸か？

おもちの形は四角か丸か、焼くか煮るかも、各地でちがいます。四角で焼くのは東日本、丸で煮るのは西日本。なんと、香川県では白みそ仕立てであん入りの丸もちです。



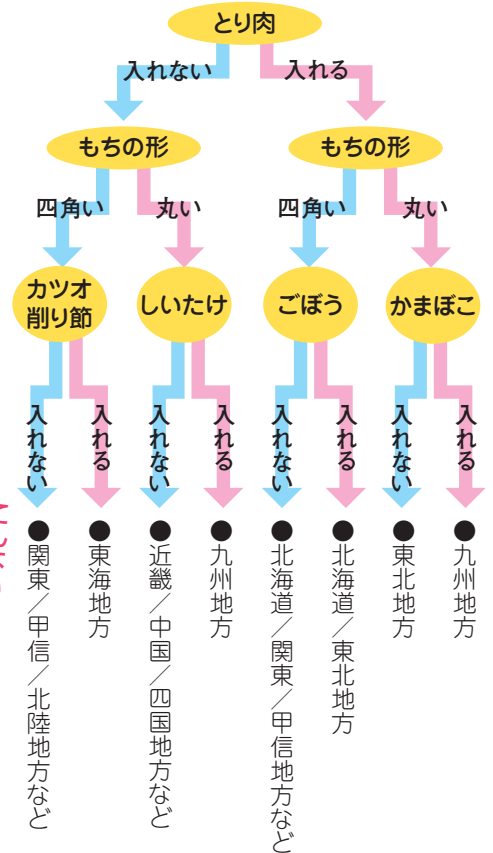
●具は何を入れる？

おもち以外の具は、各地いろいろ。海の近くでは魚、山間部では山菜など、そこでよくとれる食べ物を使います。魚は、北ならサケ、西から南の地方はブリがよく使われます。



■チャート式お雑煮出身調べ

これはとり肉を中心にして、お雑煮の中身を調査したものです。上から順に答えると、あなたのお雑煮の出身地がわかるかもしれません！



出典：日本調理科学会誌36巻3号

ちょっと食休み

数字のゼロより大切なゼロは…

テレビや雑誌でメタボリック症候群の「内臓脂肪」やお腹の写真をよく見せられるこの頃。いやでも毎日とるカロリーが気になってきますね。でも、結構知られていないのが、清涼飲料や缶コーヒーでよく見る「カロリーゼロ」や「無糖」などの表示の基準。たとえば、カロリーゼロと表示されていても、厳密にはゼロではないかもしれないこと、ご存じでしたか？

これは決して不当表示ではなく、飲料の場合、熱量が100mlあたり5kcal未満なら「カロリーゼロ」「ノンカロリー」と表

示してもよいと健康増進法の栄養表示基準で規定されているから。同じく20kcal以下なら「カロリーオフ」「カロリー控えめ」などと表示できます。

糖類についても、100mlあたり0.5g未満なら「無糖」「ノンシュガー」、2.5g以下なら「微糖」「低糖」「控えめ」などの表示が可能です（ちなみに食品の場合は、熱量は40kcal以下、糖類は5g以下が「控えめ」と表示できます）。

「ほんとにゼロだと信じてたのに！」という方はご不満でしょうが、この表示基準

の考え方は、実はリスク評価と同じもの。重要なのは数値的なゼロではなく、体への影響はほとんどゼロである、ということです。

食品安全委員会は科学的事実をわかりやすく伝え、食品の安全を守るために、来たる2008年も活動を続けていきます。

