



美味しい切り株～ブッシュ・ド・ノエル～

クリスマスシーズンになると普段見かけない、切り株の形をしたブッシュ・ド・ノエルというケーキをよく見かけませんか？ブッシュ・ド・ノエルとはフランス発祥のケーキで、フランス語ではピッシュ・ド・ノエル(Bûche de Noël)といいます。
‘ピッシュ’が‘木・丸太’、‘ノエル’が‘クリスマス’を表し、「クリスマスの薪」又は「クリスマスの切り株」などの意味があります。

なぜ 切り株のケーキ を クリスマス に食べるの？

諸説ありますが、一つは木の幹を12日間燃やし続けて太陽の復活を祝う北欧の「冬至祭(ユール)」に由来するとされています。暖房器具の普及で「ユール」の伝統は廃れていき、その時に燃やしていた丸太「ユール・ログ」をかたどったケーキを食べるようになりました。他には、キリストの誕生祭を祝うために、夜通し暖炉に薪をくべて燃やし続けたことに由来するともいわれています。薪の灰は厄除けになる、暖炉で薪を燃やすと無病息災に過ごせるなどといわれ、年末の厄払いとされていたようです。
食べ物の意味や由来を知ると、興味が湧いてきませんか？今年のクリスマスはこの時期のみ食べられるブッシュ・ド・ノエルを選んでみてはいかがでしょうか。
素敵なクリスマスをお過ごしください。



健康的な低糖質メニューにするには

糖質を減らして食べる量は減らさない

糖質を減らしすぎると、低血糖になったりイライラしたりと体に不調があらわれます。満足感のある低糖質メニューにするには、主食を減らした分、低糖質食材をプラスし、食べる量は変えないことをオススメします。主食のご飯に食物繊維を多く含む白滝を混ぜる、麺の量を減らす代わりに低糖質の野菜・たんぱく質を増やすなどしてみましょう。食物繊維が多く含まれる食材を増やすことで腹持ちがよくなり食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。



鶏肉のチーズピカタ

1人分：エネルギー271kcal, 炭水化物2.8g, タンパク質16.2g, 脂質2.8g

材料(2人分)

- ・鶏むね肉 200g
- ・塩コショウ 小さじ1/4
- ・卵 1個
- ・粉チーズ 大さじ2
- ・バター 15g
- ・レタス 20g

作り方

- ①鶏むね肉は皮を剥ぎ、半分の厚さに切り、1cm幅のそぎ切りにし、両面に塩こしょうをまぶします。
- ②ボウルに卵、粉チーズを入れ合わせ①をくぐらせます。
- ③中火で熱したフライパンにバターをひき、②を焼きます。両面に焼き色が付き、中まで火が通ったらフライパンを火からおろします。

