

**～あなたの生活に役立つ情報が満載の新潟鍼療センターからのたよりです～**



挿絵 が含まれている画像

自動的に生成された説明

新潟鍼療通信

発行/ 新潟鍼療センター 〒950-0087　新潟市中央区東大通2-10-13　　☎025-244-1189

ホームページ　　http://hari-niigata.com　　　　Ｅメール　higashi-oodoori@hari-niigata.com

こんにちは、院長の山田です。2023年もいよいよ終わりが近づいてきましたね。良い１年を過ごせたでしょうか？さて、寒い時期ならではの食事といえば**「鍋」**ですね。かつてはカセットコンロに土鍋を乗せて家族で鍋を囲むスタイルが一般的でしたが、近年では**「一人鍋」**もすっかり定着してきました。そもそもカセットコンロで加熱するのではなく、キッチンで調理した鍋を食卓に運んで食べたり、おかずのように器によそって食卓に並べたりするご家庭も増えているそうです。このスタイルなら、カセットコンロをいちいち出したり片付けたりしなくていいので、手軽に鍋を楽しめそうですね。昔から当たり前のように日々の食卓に登場していた鍋ですが、時代とともに少しずつ変化しているようです。鍋の味も同様で、寄せ鍋やしゃぶしゃぶといった定番の鍋に加えて、チゲ鍋や豆乳鍋、チーズやトマトといった洋風の食材を使った鍋も一般的になりつつあります。そんなさまざまな鍋が登場する中で、毎年の**「トレンド鍋」**が発表されているのをご存じでしょうか。飲食店の情報提供をしている「ぐるなび」がその年ごとの消費傾向をもとに発表していて、2023年は**「とろみ鍋」**が選ばれました。とろみ鍋とは、文字通り「とろみのついた鍋」のこと。あんかけ風の鍋だけでなく、きのこやとろろなど、とろみがつきやすい食材を使った鍋も含まれるそうです。　とろみがつくと冷めにくいので、カセットコンロを使わなくてもアツアツを食べられそうですよね！とろみメニューは鍋に限らず人気が高く、飲食店のとろみ系メニューの取扱いは、ここ１年で1.5倍に上昇しています。最近では、**水に溶かなくても簡単にとろみをつけられる片栗粉**なども登場。消費者の要望や新しいトレンドに合わせて、いろいろな商品が開発されているんですね。手軽にいろいろな味が楽しめ

る**「鍋の素」**や**「鍋つゆ」**も、９月下旬から１０月中旬までの秋口からはじまり、秋本番、年末年

始、年明けと、時期に合わせて品揃えを変化させているそうです。１２月は、クリスマスの洋風鍋

や、年末年始のごちそう鍋が食卓を彩ってくれます。いろいろな食材を手軽に摂れる鍋を食べて、

寒い冬を乗り切りましょう。では、良いお年をお迎えください。新潟鍼療センター院長　山田敏夫





