

第二回小学生作文コンクール「海外に紹介したい日本のこと」
〈佳作…低学年の部〉

なっとうで元気

フェリーチエ玉村国際小学校 三年 しみず まい

わたしが海外にしようかいいたい日本の食べ物、わたしの大好きななっとうです。おいしくて、食べると元気になるからです。手作りもできます。

なっとうについて、図書かんでしらべてみました。なっとうではねがじょうぶになります。ビタミンK2が入っているからです。けつえきがさらさらになります。ナットウキナーゼが入っているからです。しょうかがよく、げりやべんぴをふせぎます。なっとうきんが入っているからです。なっとうは体にいい食べ物です。

また、なっとうはかんたんにご家で作る事ができます。ゆでただいずに、買ったなっとうを少しまぜてようきに入れます。一日おいてから、れいぞうこに二、三日入れておくと、なっとうができます。わたしが作ったなっとうは、少しかたかったけど、ねばねばしておいしかったです。ちがうしゆるいのだいでまた作ってみたいです。

なっとうは、よくまぜるとおいしくなります。ねばねばがまるよかになり、うまみせい分がふえるからです。なっとうがにが手な人は、だいこんおろしをまぜて食べるのがおすすめです。ねばねばとおいがなくなります。

外国人が、おいしくなっとうを食べるにはサーモンやマグロといっしょにまきずしにするのがよいと思います。なっとうオムレツやあげたものもおいしく食べられると思います。いろいろなだいずがせかい中で作られているし、日本食用のスーパードレいとうのなっとうが売られているので、外国でもなっとうを手に入れることができます。

たくさんの外国の人に、なっとうがすばらしい食べ物だと知って

もらい、おいしく食べて、元気になってほしいです。