



## ちゃんこなべはどうしてちゃんこっていうの

### 魚や鳥肉や野菜を水だきにする

ちゃんこなべというのは、すもうとりが、朝あさげいこのあと食べる朝あさ昼兼用の食事のおかずです。魚や鳥肉のぶつぎりぶつぎりと野菜をたっぷり入れ、水だきのようにしたあと、ポン酢すやしょうゆあじで味つけをして食べます。特に決まった料理法はなく、すもうとりの間で、古くおなから行われています。

### 料理を作る人を「ちゃん」とよんだ

この料理を作る人を「ちゃん」とよびました。そのために「ちゃんこなべ」というようになったというのが一つの説です。もう一つは、江戸時代に長崎に巡業に出かけた力士りきしが長崎で食べた中華なべの「ちゃんたお」という料理の作り方を取り入れて作ったのが、ちゃんこなべだからともいわれています。（監修・保岡 孝之）

