

かつしか知っ得メモ

今月の食材



梨の約90%は水分！
水分補給にも最適です。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



種類は大きくわけて3種類

- ① **和なし (日本なし)**：形は球形で甘く果汁が多く、生で食べることが多い。食感のみずみずしくシャリシャリしている。
- ② **洋なし (西洋なし)**：収穫したては硬くおいしくないが、追熟により食感は、ねっとり甘く、芳醇な香りを発する。日本ではラ・フランスが洋なし生産量の2/3以上を占めている。
- ③ **中国なし**：洋なしと同じく追熟が必要だが、味は和なしに近い。
追熟：ある程度熟したものを収穫し、一定温度の中で保存し、成熟させてから食べる。

梨のマメ知識

- ☆ 和なしは、水分が蒸発するとカサカサに…。ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室での保存がオススメです。
- ☆ 宝石のカットで涙滴形のことをペアシェイプ(洋なし型)と呼びます。
- ☆ 「梨」に「無し」を掛けて、手紙を出しても返事のないことを「梨の磔(つぶて)」といいます。

ご当地シリーズ【2】

山口県



伝統野菜を使った郷土料理をご紹介します！

かきちしゃ (赤葉千マサンチュ)

毛利家が関が原の戦いの後、藩士たちが貧しい暮らしを余儀なくされていた時に、冠婚葬祭や来客へのおもてなし料理としてちしゃなます(ちしゃもみ)が出されていたそうです。茎葉を切ると白い液が出るため乳草と呼ばれていたのが訛って「ちしゃ」となり、山口の方言では「摘む」を「かく」と言うことから、「かく」「ちしゃ」で「かきちしゃ」になったとのことです。

* 山口県出身の俳人 種田山頭火も詠んでいます

「ふるさととは ちしゃもみがうまい ふるさとにみる」

ちしゃなます

材料(2人前)

- かきちしゃ 80g 味噌 小さじ2
- ちりめんじゃこ 大さじ1 砂糖 大さじ1
- 酢 小さじ2(かぼすがあれば果汁1個分)

- ①かきちしゃを洗って、食べやすい大きさにちぎり、水気をとって皿に盛る。
- ②フライパンを熱し、ちりめんじゃこを軽く炒る。
- ③②と味噌、砂糖、酢を合わせて酢味噌だれをつくる。
- ④食べる直前に①と③を和える。

※かきちしゃの代わりに サニーレタスを使うこともできます。



画像提供：山口県萩市