

かつしか知っ得メモ

今月の食材

じゃがいも

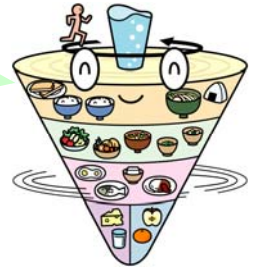
馬鈴薯(ばれいしょ)ともいわれます

寒冷地ややせた土壌でも栽培しやすく、年に2、3回収穫でき保存がきくため、江戸時代の飢饉で飢餓を救ったという記録もあるそうです。日本での主要産地は北海道で全国の約8割を占め、その他長崎県、鹿児島県などが挙げられます。

じゃがいもは、でんぷんが多く味も淡白なため、主食として食べられている国もあります。また、ビタミンCも多く含み、加熱してもでんぷんに保護されるため壊れにくいとされています。

寒冷地以外では、春(5~6月頃)に収穫するために2~3月頃から植え付けが始まります。

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



甘くない、噛みごたえのあるおやつ
じゃがいもせんべい

材料(2人前) **ポイント:切った後、水にさらさないこと**

じゃがいも 大1個(皮をむいて細い千切り)
塩 2つまみ、こしょう 少々、油 小さじ2
作り方

- ①じゃがいもに塩・こしょうをして手早く混ぜる。
- ②フライパンに油をひき、①を薄く広げ、ヘラ等で押しつけきつな色になるまで両面を焼く。

ご当地シリーズ【7】

★北海道の食文化、ルーツはアイヌ料理

北海道の代表的な郷土料理と言えば「石狩鍋」と「三平汁」。これらは自然の中に暮らし、自然と共に生きてきたアイヌの人々の伝統的な食文化と、日本各地の多種多様な食文化が様々に混ざりあって出来上がってきたものです。アイヌの人は「鮭」を「神の魚」と呼び潮風に干したり(鮭トバ)、凍らせて(ルイベ)保存食としていました。



★石狩鍋と三平汁の違いを調べてみました！

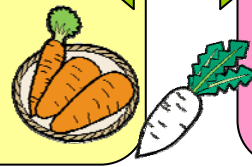
石狩鍋

生鮭を主材料として野菜類(玉ねぎ、キャベツ)などを味噌仕立てで煮込んだ料理。最後に粉山椒をふる。



共通点

・鮭、鱈、鰹、ホッケなどの魚を使用し、野菜が多い。
・基本は昆布だし



三平汁

鮭、鱈、鰹、ホッケなどの魚の塩づけや糠づけを用い、根菜類やじゃがいも等と一緒に煮込む。特色は魚自体の塩味で調味すること。