

かつしか知っ得メモ

今月の食材

キウイフルーツ

国産が多く出回るのは冬～春にかけて



ニュージーランドの国鳥である「kiwi(キーウィ)」に外観が似ていることから「キウイフルーツ」と呼ばれるようになったそうです。

ご当地シリーズ【8】

千葉県と言えば『落花生!?!』

国内産の落花生のうち約75%は千葉県産です。

その他にも...

◎温暖な気候に恵まれ、果物等(なし、びわなど)

の栽培が盛んです。

◎海と川に囲まれており、海産物や海産加工品の

特産物(いわし、のりなど)が数多くあります。

◎江戸時代から続くしょうゆの生産量は全国1位です。

★菜の花(県の花)の味噌ピーナッツあえ★

参考: しょうゆ情報センター 醤油の統計資料平成25年版

材料(2人前)

菜の花 1束、ピーナッツバター 大さじ2

みりん 大さじ1、しょうゆ 大さじ1、味噌 小さじ1/2

※菜の花の代わりに春菊やグリーンアスパラでも良い

1. 菜の花を良く洗い、固めに茹でたあと冷水にとり、約4センチに切る。
2. ピーナッツバター、みりん、しょうゆ、味噌をまぜ、和え衣をつくる。
3. 2に1を入れ、和えて小鉢に盛り付けて出来上がり。

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



実が硬くて未熟な場合は、りんごと一緒に袋に入れておくと、酵素(エチレン)の働きで熟して美味しく食べられます。

指で押して、少し凹むようなら熟して食べごろです



◎ビタミンCが多く含まれている！

皮をむくか、半分に切ってスプーンなどで中をくりぬいて食べる。ビタミンCの補給には生のままがおすすめ。

◎ゼラチンを使う場合は要注意！

肉を柔らかくするたんぱく質分解酵素(アクチニジン)を含むので、ゼラチンは固まらず生の使用は不向き。ジャムなど加熱処理すれば分解酵素が働かず使用できる。



なぜ落花生と呼ぶの？

「花が落ちて実が生まれる」

ことから落花生と呼ばれます。花の根元の子房が伸びて地中にもぐり、土の中で膨らんで落花生の実がなります。