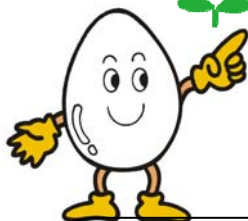


# かつしか知っ得メモ

今月の食材

## 卵は便利で手軽な食材



良質のたんぱく質やミネラルなどをバランスよく含み、安価で調理も簡単！  
赤ちゃんからお年寄りの食事まで、年代を超えて使いやすい食品です。

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



### たまごの豆知識

- 生の場合は「卵」、調理後は「玉子」と表記するという説もある。
- 大きい卵は白身が多い。サイズが大きくても黄身の大きさはほとんど変わらないと言われている。
- 卵を割った時、卵黄のこんもりした盛り上がり方が大きいほど新鮮。

### 簡単レンジ茶碗蒸し風 (2人前)

●材料：卵1個、水150ml、めんつゆ小さじ2、三つ葉  
具(生しいたけ1枚、かまぼこ2枚など)

#### ●作り方：

- 具は薄切りにする。
- ボウルに卵、水、めんつゆを入れ、良く混ぜる。
- 耐熱容器に②を注ぎ、具を入れ、ラップをふわりとかけ、電子レンジで加熱する。(150~200wで6~7分が目安)
- 竹串を刺して、透明な液が出たら、三つ葉を飾って出来上がり。

具は変えてもOK



## ご当地シリーズ【9】

### 京都府

古くから都として栄えた京都の歴史や文化の中で、「精進料理」や「懐石料理」など、様々な料理が生み出されたと言われています。  
また、京都らしい特徴的な食材も数多くあります。



## ● ほんない京都の京食材 ●

精進料理の発達や地理的風土から独特な野菜品種が育成され発展した京の伝統野菜

☆ 聖護院大根

☆ 京壬生菜

☆ 賀茂なす

☆ 鹿ヶ谷かぼちゃ

☆ 堀川牛蒡

☆ 九条ねぎ

京都の豊富な地下水を利用した特産物

☆ 豆腐

☆ 湯葉

☆ ふ

☆ 味噌



盆地で海からの運搬が困難なため発展した魚の加工品

☆ 棒鱧

☆ 塩鯖

☆ 身欠き鰯

☆ ちりめんじゃこ

☆ 鮎、小鮎の佃煮や甘露煮