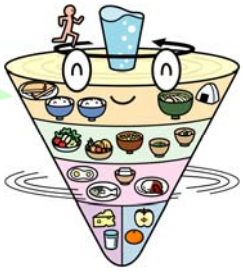
平成２６年５月号（No.60）

かつしか知っ得メモ

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



今月の食材

●メロンのいろいろ●

★中身
- ◎赤肉種：甘味が強い（夕張、クインシーなど）
- ◎青肉種：香りが強い（アンデス、プリンスなど）
- ◎白肉種：さっぱりとした甘さと固めの肉質（ホームラン、ハネデューなど）

★外見　網有り「ネット系」と網なし「ノーネット系」

おいしいメロンの見分け方

①重みがあって傷が無い。
②皮の色づきが均一である。
③ネット系では、網の高さがあって全体的に目が細かい。

食べ頃の見極め方

一般的に、収穫日から５～７日ほど追熟が必要。食べ頃には香りが強くなり、お尻の部分に弾力を感じる。
冷やしすぎると味が落ちるので、食べる２～３時間前に冷蔵庫で冷やすとおいしい。

メロンとバナナのミルクセーキ

材料：メロン、バナナ、牛乳（ほぼ同量ずつ）
作り方：ミキサーに材料を入れスイッチオン。氷を入れたコップに注いで出来上がり。

ご当地シリーズ【１０】

岩手県

「わんこそば」は日本三大そばの一つと言われています。

【わんこそばの起源には2つの説があります】

花巻説：約400年前、お殿様が花巻に立ち寄った際に、山海の幸と共に、漆のお椀に郷土名産のそばを一口だけ盛りお出ししたところ、大変気に入り何度もおかわりをしたと伝えられる。

盛岡説：昔から祭事や宴会等の最後にそばを振る舞う風習があった。大勢の客に一斉にゆでたてを振る舞うため、そばを小分けにして盛り、次々とゆでておかわりを出していたと伝えられる。

競技大会が有名になり、大食い・早食いのイメージがありますが、本来の「わんこそば」は、ゆっくりと味わって食べる「おもてなしの郷土料理」のようです。

「わんこそば」の定義

1. 「わんこ（お椀）」で食べる
2. 「給仕」がつく
3. 「温かいそば」である

■　問い合わせ先：葛飾区保健所　健康推進課　03(3602)1268　　■　作成協力：東京聖栄大学　管理栄養学科
＊禁無断転載・使用