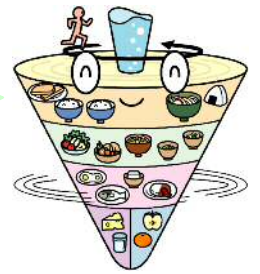


かつしか知っ得メモ

今月の食材

スパゲッティはパスタのひとつ

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



10月25日は世界パスタデーとされています！

スパゲッティあれこれ

★スパゲッティ(イタリア語: spaghetti)は、イタリア料理で使われる代表的なパスタのひとつで、紐のように細長いもの(断面が円形で太さ2mm弱、長さ25cm前後)

★パスタとは、イタリア語で小麦粉を水で練った食品の総称。日本語の「めん類」とほぼ同じ意味。

パスタの種類は乾燥や生、ロングやショートなど、現存で約500種類以上あると言われている。

★皿に盛られたスパゲッティが複雑に絡み合っていることから、電気コードの絡まりや高速道路の高架が多数交差している状態をスパゲッティに例えることがある。

おいしい茹で方のコツ

【量】1人前は乾めん80gが目安。

茹でると約200gになる(約2.5倍)

【塩】茹でる時に塩を入れ、下味をつけることでソースや具材とマッチし美味しくなる。

目安は1リットルのお湯に対し、塩5~10g(小さじ1~2杯)

【茹で方】お湯が沸騰した鍋に放射状にバラして入れ、くっつかないようにかきまぜる。お湯が小さく沸く程度で規定時間を目安に茹でるが、途中でめんを食べてみて、好みで調整する。

ご当地シリーズ【15】



阿蘇高菜

古くから阿蘇地方で栽培され、平地の高菜より小さめで、ピリツとコクのある味わいが特徴。「高菜漬け」は、乳酸発酵させ、うまみと酸味があり、一年中出回る。「高菜めし」は古くなった高菜漬けを炒めてごはん混ぜた郷土食のひとつ。「新漬け」は、発酵させず調味液で浅漬けにしたもので、春が旬。緑色が鮮やかでシャキシャキ感が魅力。



からし蓮根



蓮根のサクサクした歯触りと、ツーンとくる辛子味噌の風味があとを引く、熊本名物。加藤家の後の肥後熊本藩主、細川忠利公に滋養をつけさせるため献上されたといわれている。「からし蓮根」の切り口は、細川家の家紋「九曜の紋」に似ていることから、作り方は門外不出とされ、庶民が食べられるようになったのは、明治以降のこと。九曜の紋⇒