

かつしか知っ得メモ

今月の食材

ひじき

* 干ひじき3種類 *

- ① 芽ひじき・姫ひじき…葉の部分で口当たりが良く、サラダや混ぜご飯に最適。
- ② 長ひじき・茎ひじき・糸ひじき…茎の部分で①より歯ごたえがあり、炒め物や煮物に最適。(ひじきの五目煮がポピュラー)
- ③ 寒ひじき・早どれひじき…冬(1~2月頃)に幼芽を刈り取ったもの。

一本のひじきから

- ①が約80%、
- ②が約20%とれる。

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



* ひじき入り卵焼き *

[材料] ひじきの煮物…お玉約1/3杯

卵…2個、サラダ油…適量

[作り方]

- ① 卵を割りほぐし、ひじきの煮物を加えて混ぜる。
- ② 熱したフライパンに油を薄く引き、①の1/3量を流し入れ全体に広げ、向こう側から手前に巻く。空いたところにまた油を引き①の残りを入れ、巻きつけながら焼く。
- ③ ②の粗熱がとれたら食べやすい大きさに切って器に盛る。



ご当地シリーズ【20】



長崎県

豊富な海や山の幸に加えて、古くから海外との窓口であったために異国の文化や風習がミックスされ、長崎独特の食文化が進化してきました。

外国から日本で初めて長崎に持ち込まれ、全国的に広まったものにビール、じゃがいも、パンなどがあります。



長崎の食文化

長崎カステラ ポルトガルから伝わった菓子を中心に、日本で独自に発展したもの。水飴を用いるので食感はしっとりしている。

卓袱料理(しっぽくりょうり)

朱塗りの円卓を数人で囲み、大皿に盛られたコース料理を各自で取り分けて食べる宴会料理。和食・中華・洋食(阿蘭陀)の要素がミックスされていることから、和華蘭料理(わからんりょうり)と称されることもある。

長崎ちゃんぽん・皿うどん

中国人留学生のために、栄養豊富で安価な料理を考案したのが「ちゃんぽん」の始まりとされる。出前で汁を少なくアレンジして生まれたのが「皿うどん」と言われている。