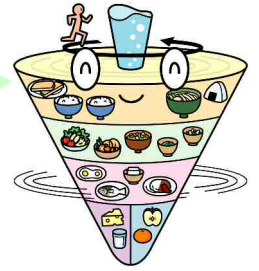


# かつしか知っ得メモ

今月の食材  
牛蒡 (ごぼう)

水溶性・不溶性ともに食物繊維が豊富。日本へは中国から薬草として渡来し  
たと言われています。牛蒡を食用にする国は、世界中では珍しいようです。

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



## ★ごぼうサラダ★

材料 ごぼう 1本  
にんじん 1/2本

- マヨネーズ 大さじ3
- すりごま 大さじ3
- 酢・砂糖 各大さじ1
- 醤油 小さじ1/2

作り方 ①ごぼう、にんじんは細切りにする

- ② ●の調味料を合わせておく
- ③ ①をさっと茹でて水気を切り、●のソースで和えたら出来上がり



## ★牛蒡の豆知識★

その1:初夏に出回る夏牛蒡は、やわらかく  
香りも良い。

その2:まっすぐ伸びて、先端が緩やかに細  
くなっているものが良い。

その3:土付きで売られているものの方が  
風味は良く日持ちもする。

その4:切ったらすぐ水に浸し、酸化で変色し  
ないうちに調理する。

その5:皮の近くに旨みと香りがあるので、  
皮は包丁の背で薄くこそげる程度にする。

## 宮崎県 ご当地シリーズ【22】



民謡にもある「いもがらぼくと」とは、日向(宮崎県)の男性の代名詞と言われ、「芋  
がらで作った木刀」のように見かけは立派だがお人よし。「日向かぼちゃ」は、見た目  
は黒く小ぶりだがおいしさは最高、と日向の女性を表していると言われている。

冷やし汁 小鮫の煮干し、胡麻、焼き味噌を一緒にすり、だし汁を加え、青じそ、きゅうり、豆腐を入れて冷やす。  
これを温かい麦飯にかけて食べる。暑い夏の農作業の合間に食べられてきた郷土料理のひとつ。

平兵衛酢(へべす) 「日向ライム」とも呼ばれ、「すだち」より玉が大きく、「かぼす」より香りが  
優しく、「ゆず」より皮が薄く果汁がたっぷりとれ、冷奴、薬味、鍋物、酢の物などの料理に使われる。  
この名は今から180年程前に発見した平兵衛じいさんにちなんでつけられたと言われる。

日向かぼちゃ 表面が黒く、濃い緑の凸凹がある黒皮かぼちゃでまろやかな甘みがあり、煮崩れ  
しにくいのが特徴。日本料理の最高級食材として煮物や天ぷら、中をくりぬき具材を詰めた蒸し  
物、グラタンなどにも使われる。

