

# 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  
**かずのこ**  
(数の子)

旬は3月～4月  
練の産卵期

「かずのこ」はニシンの卵。ニシンを「かど(かどいわし)」と呼んでいたことから「かどの子」が訛って「かずのこ」となったと言われている。  
かずのこの粒の多さが子孫繁栄を連想させることから、正月のおせち料理や、結納において縁起物として用いられる。

## おせち (数の子)

●材料 (2人前)  
塩漬数の子 200g、めんつゆ(2倍濃縮)50g  
水 1カップ、かつお節パック 1袋(4g)

●作り方

- ① ボウルに、水1ℓと塩小さじ1/2を入れ、塩漬数の子を入れて6～8時間ほど塩抜きする。
- ② 鍋にめんつゆと水を入れて沸騰させ、冷ましてからタッパーに入れる。
- ③ 数の子の塩が抜けたら、薄皮を丁寧に取り除き、水気を拭き取り②に入れる。上からかつお節を加え、冷蔵庫内で一日以上漬け込む。

## ご当地シリーズ【26】

### 福岡県

九州地方の北部に位置する自然豊かな土地で、日本海や有明海に面しているため魚介類にも恵まれている。本州の下関市と九州の北九州市を隔てる関門海峡や福岡県太宰府市にある、太宰府天満宮が有名。



### 郷土料理 **がめ煮(筑前煮、炒り鶏)**

名前の由来は、博多弁の「がめくり込む」(「寄せ集める」の意)とされています。最初に具材(鶏肉、里芋、干し椎茸、こんにゃく、ごぼう、蓮根、人参、ゆでたけのこなど)をすべて炒め、だし汁、調味料(醤油、砂糖、酒など)を加えて野菜が柔らかくなるまで煮込んで完成です。



### 福岡名物 **辛子明太子**

たらこを唐辛子入りの調味液に漬けて味付けした食品です。コクのある旨みとピリツとしまる辛みが特徴で、お酒の肴からごはんの友、パスタやピザにも大活躍の逸品です。

