

かつしか知っ得メモ

今月の食材 枇杷

実がなるまでに桃栗3年柿8年と言われるが、
びわは7～9年ほどかかる。初夏が旬。

選ぶポイント!

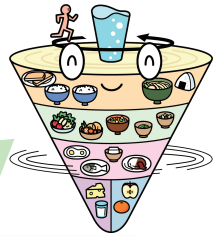
- ①皮にツヤ・張りがあり鮮やかなオレンジ色
- ②全体にうぶ毛・白い粉(ブルーム)がある
- ③ヘタがしっかりして表面に傷が無い



上手な扱い方!

- ◆皮は、底の方から頭の軸に向かってむくとむきやすい
- ◆空気にふれると茶色く変色しやすいので、レモン水に浸すと良い

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



★びわコンポート★

【材料】

びわ 7～8個、水 カップ1(200cc)
グラニュー糖 大さじ2、
はちみつ・レモン汁 各小さじ1

【作り方】

- ① 鍋に皮をむいたびわと材料を入れ、火が通りつやが出るまで弱火で10～20分ほど煮る。
*変色防止のため、皮をむいたら手早く行う。
- ② 粗熱を取り、密閉容器に移して冷蔵庫で冷やす。

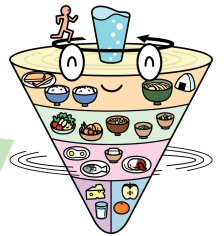
かつしか知っ得メモ

ご当地シリーズ【28】

鳥取県

中国地方の日本海側にあり、全国47都道府県中、人口、市の数が最も少ない。
大国主命と因幡の白ウサギの話で有名な白兔海岸や鳥取砂丘などの景勝地がある。

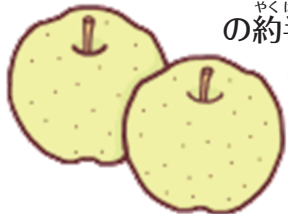
食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを!
19日は食育の日



二十世紀梨

和なしのうちの青梨系品種で、作付面積は幸水、豊水、新高に比べて第4位。明治21(1888)年に千葉県松戸市で発見され、後に鳥取県で栽培が始まった。今では鳥取県の特産品となっており、国内生産量の約半分を占めている。

★味は、酸味と甘さのバランスが良く、シャキシャキとした食感がある!!



松葉ガニ



ズワイガニのうち成長した雄を山陰地方では松葉ガニと呼ぶが、水揚げされた地域により「越前ガニ」「加能ガニ」などのブランド名で呼ばれる。鳥取県では境漁港の漁獲量が多い。一定の基準を満たした高品質の松葉ガニは、ブランドのタグをつけて市場に出荷される。

★大きい殻にぎっしり詰まった身は、歯ごたえがしっかりしていて、刺身でも茹でてでも焼いても食べごたえ抜群!!