

かつしか知っ得メモ

こんげつ しょうさい
今月の食材
そうめん ひや むぎ
素麺・冷麦



素麺と冷麦の違いは...?

むかし ふと ちが くべつ げんざい にほん
昔は麺の太さの違いで区別していたが、現在は日本の
のうりんきかく (じ や す きじゆん き
農林規格 (JAS規格) で基準が決められている。

まかい
機械麺：機械で带状にして作る素麺、冷麦

素麺は、直径1.3ミリ未満

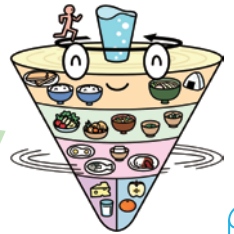
冷麦は、直径1.3ミリ以上~1.7ミリ未満

てのべ
手延麺：素麺も冷麦も同基準

直径が1.7ミリ未満、
丸棒上に成形したもの



しょくせいかつ しゆしょく しゆさい
食生活は、主食、主菜、
ふくさい きほん しよくじ
副菜を基本に、食事の
バランスを！
いちにち しょくいく ひ
19日は食育の日



へいあんじだい しよもつ えんぎしき ぎようじしよく たなばた そうめん た
平安時代の書物 (延喜式) に、行事食として七夕に素麺を食
べることが書かれています。無病息災を願う風習のひとつ。
これからの時期、暑さで食欲が減退する時にぴったりです！

食べ方のいろいろ...!

ひ
冷やし素麺：茹でて、流水で冷やし、よく洗ってぬ
めりを取り、麺つゆにつけて食べる。

なが
流し素麺 (そうめん流し)：竹製の樋を使って素麺を
流し、箸ですくって麺つゆにつけて食べる。

たい
鯛素麺：冷やした素麺に鯛の煮物を添えて食べる。

サラダ素麺：素麺の上にトマトやレタス等のサラダの
具を盛り付け、ドレッシングをかけて食べる。

にゅうめん：茹でた麺に熱いつゆをかけたり、汁で煮
込んで食べる。「煮麺」(にゅうめん)

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科

* 禁無断転載・使用

この印刷物は印刷用の紙へリサイクルできます。

かつしか知っ得メモ

とうち
ご当地シリーズ【29】
いばらきけん

茨城県



しょくせいかつ しゆしょく しゆさい
食生活は、主食、主菜、
ふくさい きほん しよくじ
副菜を基本に、食事の
バランスを！
いちにち しょくいく ひ
19日は食育の日



やく きろめーとる なが かいがんせん ひろ なつ おおあらいまちはいすいよくじよう
約190 km の長い海岸線が広がり、夏は大洗町海水浴場が
にぎわう。県南部に位置する牛久市には、ギネスブック登録
の牛久大仏(全長が120m)がある。海山の自然の産物を利用
した「あんこうのどぶ汁」、「凍みこんにやくの含め煮」、「ガ
リガリなます」など郷土料理も豊富である。

水戸納豆



水戸の納豆は 1083年に源義家が奥州に向かう途中、水戸のとある豪族の屋敷に泊まった時に、飼として馬に与えた煮豆の残りから納豆が出来たと言われている。今では、細かく刻んだ切干大根が入っている「そぼろ納豆」、納豆を干した「ほし納豆」もあり、古くて新しい食品。

干し芋



サツマイモを蒸して乾燥させた食品で、茨城県の特産品。正式名「甘藷蒸切干」だが「乾燥芋」「きっぽし」「いもち」とも呼ばれる。干し芋の表面の白い粉は、芋の糖分が変化したものでカビでは無い。

あんこう鍋

「西のフグ(河豚)、東のアンコウ(鮫鱈)」と称されている高級魚。特に春先の産卵に向け肝が肥大する12~2月が旬。海のフォアグラとも称される。深海魚のため、身が柔らかく「吊るし切り」と呼ばれる方法で捌かれる。

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科

* 禁無断転載・使用

この印刷物は印刷用の紙へリサイクルできます。