

# かつしか知っ得メモ

## 今月の食材 栄螺 (サザエ)

日本では潮間帯から水深30m程と度までの岩礁域に生息しています。

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



### サザエの簡単なむきかた

用意するもの…スプーン/フォーク/ステーキナイフ等

- ① 蓋の内側隙間にスプーン等の柄の部分差し込む。
- ② 蓋に沿って柄を入れ、貝の先端をつまみゆっくり回転させながら身を取り出す。

### サザエのおすすめ料理

刺身、炒め物、炊き込みご飯にしても美味しい。  
特に殻ごと焼いた壺焼きは、有名である。

### サザエのガーリックバター焼き

[材料]サザエ、にんにく、バター、醤油、レモン  
[作り方]

1. サザエが浸るくらいの量の水を鍋で沸かし、沸騰したらサザエの蓋を下にして3分茹でる。
2. 身を取り出し、一口大に切る。  
\* サザエの簡単なむきかたを参照する。ピラピラしたはかまと青色の砂袋や胃は苦いので、取り出した身から切り離す。
3. フライパンでバター、にんにく(みじん切り)を炒める。香りが出たらサザエを加えて炒め、最後に醤油で味をつけ、レモンを添えて出来上がり。

■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



『 水・お茶 』



野菜から食べよう！

1日350gを目標に。



水はミネラルの含有量(硬度)により、「軟水」と「硬水」に分けられる

**軟水**：ミネラル含有量が120mg/ℓ以下。日本で採取されるほとんどの水。クセや匂いが無く、柔らかく飲みやすく、素材を活かした日本料理に適している。

**硬水**：ミネラル含有量が120mg/ℓより多い。ヨーロッパや北アメリカなど大陸で採取。独特の苦みと風味があり、洋風料理(スープ、パエリア、パスタなど)に適している。

※硬度の基準はWHOの分類による

お茶の種類 同じ葉からできたお茶も、乾燥、発酵の割合でさまざまな種類のお茶になる。

- 緑茶…蒸して乾燥させる不発酵茶
- ウーロン茶…炒って乾かす半発酵茶
- 紅茶…発酵させて乾かす完全発酵茶

### 緑茶(煎茶)の美味しい入れ方(2杯分)

- ① 急須に茶葉(小さじ2)を入れる
- ② お湯(70~80度、200ml)を注ぐ
- ③ 約30秒浸出させる
- ④ 湯呑に少しずつ均等に注ぎ、最後の1滴まで注ぐ

\* 煎茶：分類は緑茶(現代の日本人が日常飲んでいるお茶の代表)