

# かつしか知っ得メモ



## ブルーベリー

夏が旬のブルーベリー。そのまま食べるのはもちろん、ジャムにしたりスイーツに添えても美味しいですね。区内では7~8月頃に葛飾元気野菜直売所等で販売され、水元地区に2園ある観光農園は開園シーズンになると毎年大賑わいです。

鮮やかな色のもとであるアントシアニンは抗酸化作用があり、健康や美容面で注目されている成分です。

元気野菜・観光農園問い合わせ産業経済課 03-3838-5554

■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：葛飾区産業観光部産業経済課 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。

やさしい野菜から食べよう!

1日350gを目標に。



## ブルーベリースムージー

材料(2人分)

- ・ブルーベリー 150g
- ・バナナ 小1本
- ・プレーンヨーグルト 大さじ5
- ・牛乳 3/4 カップ
- ・ミント(飾り) 適量



### 作り方

- ①バナナは一口大にする。
- ②ミキサーに材料を入れ、なめらかになるまで混ぜる。

\*暑い季節にフレッシュブルーベリーを使った色鮮やかで風味豊かなスムージーを味わってみてください。

# かつしか知っ得メモ

## 世界の料理シリーズ【1】

### 中国料理

数千年の歴史を持ち、同じ国内でも地域ごとに特色がある。現在でも各地方独自の料理が受け継がれている。よく知られているものは……

- ◆上海料理 (江浙料理)：八宝菜、豚の角煮、小龍包
- ◆四川料理：麻婆豆腐、エビチリ、担々麺
- ◆広東料理：酢豚、あわびやふかひれの醤油煮、焼売
- ◆北京料理：北京ダック、水餃子、饅頭 (マントウ)



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



中国料理は江戸時代に長崎出島の唐屋敷から日本に伝わったといわれている。一般的には、日本風にアレンジされた

中国料理を **中華料理** という。

ラーメン、餃子、炒飯、回鍋肉、青椒肉絲など……

料理名は同じでも、料理法や味は日本人の好みとなっている。