

# 葛飾区食育推進ネットワーク

## かつしか知っ得メモ

こんげつ しょくざい  
今月の食材

### 胡桃 (くるみ)

- ◆日本で自生している胡桃は**鬼胡桃**という種類で、縄文時代から食されていました。
- ◆胡桃は生活習慣病予防に効果があるとされる**脂肪酸**を多く含むほか、**ビタミン類**や**食物繊維**が豊富に含まれています。
- ◆胡桃の木は木材として家具などに使われています。世界三大銘木のひとつとされる**ウォールナット**は一般的に北米産のものを指しますが、日本産の胡桃材もテーブルなど幅広く使われています。

やさしい野菜から食べよう！

1日350gを目標に。



アメリカでは子孫繁栄の意味を含め、**結婚式**で胡桃をまく習慣があります

### りんごと胡桃のヨーグルト和え

#### [材料]

- りんご: 1/4個
- 胡桃 (軽く炒る): 8片
- ヨーグルト: 大さじ 1
- マヨネーズ: 大さじ 1
- 酢: 小さじ 1/2
- ゆずポン酢: 小さじ 1
- 粗びきこしょう: 少々

#### [作り方]

\*調味料をすべて混ぜ合わせヨーグルトソースを作り、食べやすい大きさに切ったりんごと胡桃の上にかけて出来上がり！

トッピングにミントなど乗せ

彩良く仕上げられ

■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。

# 葛飾区食育推進ネットワーク

## かつしか知っ得メモ

ご当地シリーズ【35】

とうきょうと

### 東京都

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



明治維新で、京都から江戸に首都機能が移り、1943年(昭和18年)に名称を東京都とした。今では日本の代表的な料理である「江戸前寿司」「そば」等は江戸で発展し、現在は日本全国で食べられている。

#### 江戸前寿司 (にぎり寿司)

江戸時代になって、新鮮な江戸前の魚介類を客の注文によって酢飯に乗せ、その場で握って食べさせる

現在のよう「にぎり寿司」が誕生した。当時は屋台で食べるのが一般的で、すぐに食べられるにぎり寿司はせっかちな江戸っ子に好まれ、あっという間に街中に広まった。



#### 江戸そば

江戸にそば専門店が出現したのは1670年頃、初めは

「けんどんそば」という薬味をたくさん入れた垂れ味噌につけて食べるものだった。1690年頃になると鰹節の出汁と濃口醤油で作った汁をかけた「ぶっかけそば」が売り出され、ひとくちごとにつゆに付けず、そのまま食べられるとして大人気となった。そばの食べ方も音を立てるのが粋とされた。



■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

■バックナンバーはこちら <http://www.city.katsushika.lg.jp/kurashi/1000050/1001796/1001954.html>

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。