

# かつしか知っ得メモ

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



世界の料理シリーズ【3】

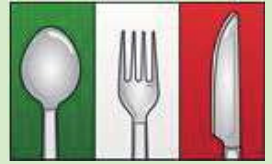
## イタリア



国旗の緑は「国土」、白は「雪、正義、平和」、赤は「愛国者の血、熱血」を表しています。

主な農産物(世界): オリーブ(2位)・ワイン(2位)・ぶどう(3位)!

また、約50種類のチーズが作られており、日本へも多くのチーズやワインが輸入されています。イタリアは地域ごとに異なった食文化を持っており、日本の郷土料理と共通します。



### 北イタリア

・生パスタ  
→乾燥パスタに適した硬質小麦がないため。  
・濃厚な味付け  
→寒冷地帯かつ酪農地域のため乳製品を用いた脂肪分が高い料理が多い。クリーム系のソースは柔らかい生パスタによく絡む。

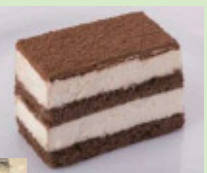


### 南イタリア

・乾燥パスタ  
→硬質小麦が多い。  
・軽くてさっぱりした味付け  
→地中海に近いので魚介類をふんだんに使った料理が多い。トマトやオリーブオイルを使い軽くてさっぱりした味付けにする。



イタリアの首都(ローマ)では、ペンネ・アラビアータというパスタ、スूपリというライスコロッケ、デザートにはティラミスを食べるのが定番です。



■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

今月の食材

## ほうれん草

### <実は意外と知らないほうれん草の秘密>

切り落として捨てる人も多いほうれん草のピンク色の根の部分。この根の部分には抗酸化作用のあるポリフェノールや骨の形成に必要なマンガンが豊富に含まれているため、このピンク色の根の部分も、きれいに洗って使用するとよい。

### <おいしいほうれん草の選び方>

- ・葉肉が厚い
- ・葉色が濃い
- ・根元に近い部分から葉が密集している。
- ・葉の中央を走る葉脈を軸として左右対称。



野菜から食べよう!

1日350gを目標に。



### ちょっと目先を変えたメニューのご紹介 ～ほうれん草の簡単クリームスープ～

#### 材料 4人分

- ほうれん草 1束、玉ねぎ 1/4個、じゃがいも 1個
- 水 1カップ、ホワイトソース 650ml
- 砂糖 大さじ 1、コンソメ 3個(15g)

#### 作り方

1. ほうれん草は洗い、じゃがいもと玉ねぎは皮をむいてざく切りにし、茹でる。
2. 1に火が通ったら水を加えミキサーにかける。
3. 鍋にホワイトソースを入れ、2.を少しずつ加えてよく混ぜる。
4. コンソメと砂糖を加え、ひと煮立ちさせてできあがり。