

# かつしか知っ得メモ



こんげつ しゃくさい  
今月の食材

## あさり

### <あさりに含まれる栄養素>

- ビタミンB群や鉄分、マグネシウムが多い。
- ビタミンB<sub>12</sub>は貝類の中でも特に多く含まれ、ビタミンの一つである葉酸とともに赤血球を作り出す手助けをする。

新鮮なあさは、貝殻の模様のはっきりと黒っぽい色をしており、口が閉じている。これからが旬でおいしくなる。

やさしい野菜から食べよう!

1日350gを目標に。



### レシピ (2人分): あさりとトマトのスープ

- 材料: あさり 1パック (約20個)  
 トマト 大1個 (トマト缶でもよい)  
 玉ねぎ 1/2個    コンソメ 1個  
 水 240ml    塩コショウ 適量  
 オリーブ油 小さじ1    にんにく 少量

- ① トマトと玉ねぎを食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にオリーブ油とみじん切りにしたにんにくを入れ、火にかけて炒める。
- ③ 香りがたったら、玉ねぎ・トマトを加え更に炒め、砂抜きしたあさり・コンソメ・水を入れて煮る。
- ④ あさりの口が開いたら塩・コショウで味を整える。



★あさは煮すぎると固くなるので、注意する。

■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。

# かつしか知っ得メモ

## 世界の料理シリーズ[4] 韓国

### 日本と韓国: 3月の節句の違い

- 日本: 桃の節句 (ひな祭り)
- ★女の子の健やかな成長を願う行事。
- ★縁起を担いで、はすやえびを入れたちらし寿司やはまぐりの吸い物などをいただく。

- 韓国: サンジナル
- ★長く厳しい冬が終わり、春の訪れを喜ぶお祝いの日。



- ★千ダルシ(つつじ)の花卉をのせて焼いた餅、ファジョン(花煎)をいただく。



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



### 箸と匙(スプーン)の使い分け

- 韓国の食事では箸よりは主にスプーンを使用する。
- 基本的におかずは箸を使い、スープやご飯はスプーンを使う。
  - 日本と違い、食器を持ち上げて食べる習慣がないため、食べやすいスプーンを使う場合が多い。

### 料理形式

韓国では、5つの色「青・赤・黄・白・黒」の食材を、5種類の味「辛・甘・酸・塩・苦」に味つけた料理を食卓に並べる食習慣がある。この食習慣で栄養バランスのとれた健康的な食生活が送れると考えられている。

例: ビビンバ、チャプチェ、キムチ、サムゲタン等

