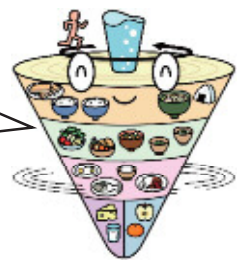


かつしか知っ得メモ

ご当地シリーズ【38】
あおもりけん

青森県

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食卓のバランスを！
19日は食育の日



青森県は、白神山地や八甲田連峰等の山々、また日本海や太平洋、津軽海峡さらに陸奥湾という豊かな海に囲まれています。
郷土色豊かな食材を使った伝統料理を通して、古くからの食文化を大切に受け継いでいます。

いちご煮

三陸海岸周辺でとれるアワビとウニを使った磯の香りが食欲をそそる潮汁。

「いちご煮」とよばれるのは、赤みの強いウニが野イチゴのように見えるからとされる。

「浜の贅沢品」といわれる高級食材だが、以前は漁家で日常的に食べられていた。



せんべい汁

江戸時代後期に起きた天保の大飢饉の頃に誕生した食べ物。

醤油ベースのだし汁に、汁専用で作られたかやき煎餅というせんべいを割り入れ、野菜と一緒に煮たもの。煮込んで食べると独特の食感を楽しめる。



■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

今月の食材 キャベツ

～おいしい春キャベツの選び方～

- 芯の切り口が小さいもの
- 葉の巻き具合がゆるいもの
- 全体的にハリがあり、鮮やかな緑色のもの



野菜から食べよう！

1日350gを目標に。



日本に入ってきたのは江戸時代。食用として栽培されるようになったのは洋食文化が普及した明治時代頃とされる。

【キャベツの総生産量】

- 1位 群馬県 (18.0%) ・ 2位 愛知県 (17.4%)
3位 千葉県 (8.9%)

平成28年度野菜生産出荷統計 農林水産省

～春キャベツと冬キャベツの違い～

- 春キャベツは、水分が多く甘みが強い。みずみずしくて柔らかいため、サラダ等生食がおススメ。旬は3～5月ごろ。
- 冬キャベツは、葉が厚くて隙間なく詰まっている。ロールキャベツ等煮込み料理がおススメ。旬は11～2月ごろ。

《春キャベツとちくわの柚子こしょうマヨネーズ和え》

*材料 春キャベツ2枚、ちくわ1本、柚子こしょう小さじ1/2、マヨネーズ大さじ1、いりごま小さじ1

*作り方

- ① キャベツは一口大に切り、サッとゆで、ザルにあげて水を切って冷ます。ちくわは5mmの厚さの輪切りにする。
- ② ボウルに柚子こしょう、マヨネーズ、いりごまを混ぜ合わせ、キャベツとちくわを加えて和える。

