

かつしか知っ得メモ

こんげつ しょくざい
今月の食材

ぶん たん
文 旦

文旦は高知の特産品ぜよ!



高知県の果物の王様「文旦」。東南アジアを発祥とする柑橘でグレープフルーツの親戚です。グレープフルーツよりも苦みが少なく、すっきりとした甘みが特徴です。別名：ザボン・ボンタン

▼おいしい文旦の選び方

- 表面がなめらか
 - ハリがある
 - ヘタの部分が緑
 - ずっしりと重みがあるもの
- サイズが小さいものほど味が濃く、大きいものほど大味。

■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。

やさしい野菜から食べよう!

1日350gを目標に。



▼体の調子を整える成分



◆コラーゲンの合成や鉄の吸収を高める
ビタミンC

◆疲労回復に効果的な
クエン酸

◆赤血球の形成を助ける
葉酸

◆皮膚や粘膜の健康維持に役立つ
パントテン酸



かつしか知っ得メモ

ご当地シリーズ【41】

高知といえば、、、
高知県 カツオ!



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



高知県はカツオ漁が盛んに行われており、特に一本釣りが有名です。また、カツオの美味しい食べ方の一つに「薬焼き」があります。薬を使って焼くと表面がすぐに焼き上がって、旨味が凝縮され、カツオの風味を引き立ててくれます。

おすすめの薬焼きの薬味



わさび、にんにく、ポン酢、みょうが
ねぎやしそなど、よく合います!

初カツオは、黒潮の流れに乗って日本列島の太平洋側へやって来たカツオのことです。2月～4月にかけて水揚げされ、脂肪分が少なめでさっぱりとした味わいです。一方、戻りカツオは、9月～10月頃に、同じく日本列島の太平洋側で水揚げされたものです。脂肪分が多いため、『トロカツオ』と呼び名があるように、濃厚でしっかりと味わいが特徴です。同じカツオでも時期により違った味覚が楽しめます。