

かつしか知っ得メモ

こんげつ しょくざい
今月の食材



- * **特徴**：葉や茎にピリっとした辛味がある。
- * **含まれる栄養素**：
ビタミン類やカルシウム、鉄、食物繊維など。
特にカルシウムは、100g中140mgと牛乳100g中110mgよりも多い。
- * **旬**：2月から3月頃
- * **辛味成分**：アリルイソチオシアネート。刻んだり、茹でたりして細胞が壊れると生成される。ただし、茹ですぎるとビタミンCが減るので注意。

しょくせいかつ しょくしょく しょくざい
食生活は、主食、主菜、
副菜を基本に、食事の
バランスを



美味しい食べ方のご紹介とポイント

- **お浸しやあえ物**：茹ですぎないのがポイント。
- **漬物**：茹でたからし菜1束と塩麴（小さじ1）を混ぜて15分程度置く。醤油で味を整える。
- **パスタ料理**：からし菜を使ったペペロンチーノ
 {
 スパゲッティ乾100g、からし菜5本、みじん切りにんにく（1かけ）、輪切りにした鷹の爪1本
 }
作り方：フライパンにオリーブ油（小さじ1）を引き、にんにく、鷹の爪を炒め、からし菜を加えて炒める。茹でたスパゲッティと茹で汁（大さじ3）を加え、塩、こしょうで味を整える。



■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

まっ
ひな祭りの食べ物といえば...

ちらし寿司

「寿司」は「祝いの席で食べる縁起の良い食べ物」という意味がある。ちらし寿司には縁起の良い食材が多く含まれる。

- **海老**・・・長生きを願う。
- 赤には、「魔除け」、海老は脱皮を繰り返すことから「出世祈願」の意味もある。
- **れんこん**・・・先の見通しがきく。
- **豆**・・・健康でまめに働ける。
- **菜の花**・・・春らしさ



やさい
野菜から
食べよう！
1日350g
を目標に。



★ちらし寿司は、酢飯にたくさんの具材を合わせて作る寿司の一つである。すし飯の上や中に色々な種類の具材を「散らす」ことからこの名がついたといわれる。地域により様々な呼び名と作り方がある。

東西のちがい

かんとう ひがしにほん えどまえ
関東・東日本：「江戸前ちらし」

- 白い酢飯の上に、にぎり寿司で使う寿司だねを並べたものを指す。「吹き寄せちらし」ともいう。
- 寿司だねは、まぐろ、白身魚、光り物、赤貝、いか、えび、たこ、いくら、うに、穴子等や、卵焼き、しいたけ、おぼろ、ガリ等を使うのが一般的。
- ワサビは添える。



にし
西日本：「ばら寿司」

- 酢飯に、細かく切った生もしくは調理した魚介類や、しいたけ、かんぴょう、油揚げ、高野豆腐、人参、たけのこやちくわなどの煮しめ、酢れんこん、かまぼこ等を混ぜ込む。
- 茹でたえび、はまぐり、焼き穴子をのせ、でんぶや絹さや、錦糸卵、刻み海苔、ガリまたは紅生姜などをあしらう。

