

かつしか知っ得メモ

今月の食材 栗

- 旬：9～10月 秋の味覚
- 産地：茨城県、熊本県、愛媛県等
- 成分：ビタミンB₁、食物繊維などを含む。

* 外側の部分が皮、鬼皮が果実、中身が種子でこの種子の部分を利用している。



甘栗は、中国栗を鍋で砂と一緒に炒って、ゴマ油と砂糖を加えて炒りあげたもの。

選び方

- ずっしりと重みがある。
- 鬼皮に張りりと光沢がある。
- 丸みがある。
- 黒っぽいものや穴が開いている物は避ける。



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



簡単な剥き方・保存法

- 栗の底に切り込みを入れる。
- 栗を塩水に入れて沸騰するまで茹でる。
- 沸騰して1分たったら、火を止める。鍋に蓋をし、しばらく置く。
- 手で触れる位に温度が下がったら、お湯を捨てて冷凍庫に入れる。
- 使うときに必要な分だけ解凍する。
- 切り込み口から剥く。



■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

天ぷら



* 美味しそうな盛り付け方 *

- 平たいお皿に手前を低く、向こうを高くする。
- 「立てること」、「中央に寄せること」を意識する。立体的にバランス良く。
- ※ 買った天ぷらも盛り付けを一工夫することで、違った味わいに。

野菜から食べよう！
1日350gを目標に。



* 天ぷらの語源 *

- ポルトガル語で「調理」を意味する <tempero>
- スペイン語で「天上の目」を意味する <templo>

* 上手な揚げ方 *

- 低温 (150～160℃)：火を通すのに時間がかかるものや色味を大切にしたい素材を低温でじっくりと揚げる。
例：イモ類、レンコン、シソ、ピーマンやししとう等
- 中温 (170～180℃)：かき揚げや野菜の素揚げ
- 高温 (180～190℃)：魚介類や肉類は長時間揚げると硬くなるので、高温にして短時間で揚げる。

■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。