



野菜から
食べよう！
1日350g
を目標に。



かつしか知っ得メモ

こんげつ しょくざい
今月の食材

長ねぎ



長ネギは大きく分けて白ネギと青ネギがあります。

白ネギは甘み、青ネギは香りが特徴です。

長ネギには、強い殺菌効果をもつアリシンという化合物が含まれます。

区内では、元気野菜直売所などで新鮮な長ネギが販売されます。

ぜひ、お試しください。



＜葛飾区の長ネギ＞

長ねぎの豚肉巻 (二人分)

長ねぎ 2本、豚バラ薄切り肉 150g、塩コショウ 少々、小麦粉 5g、醤油・みりん 各大さじ1、酒・水・砂糖 各小さじ1、油 適量、七味唐辛子(お好みで最後に)



【作り方】

- ① 長ねぎは 3cm の輪切り、豚肉は塩こしょうで味をつけ、半分に切る。
- ② 豚肉を長ねぎに巻き、小麦粉をまぶす。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、巻き終わりを下にして入れ、両面を焼く。
- ④ 焼き色がついたら酒を入れふたをし、3分焼く。
- ⑤ 残りの調味料、水を入れ中火で煮詰めて完成。

即売会の開催情報は「葛飾元気野菜ホームページ」に随時掲載しています。

<https://genkiyasai.jp>

ホームページQRコード



■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：葛飾区産業観光部産業経済課 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

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



ご当地シリーズ【44】

おおいねけん
大分県
じごくむ
地獄蒸し

地獄蒸しとは・・・

野菜、魚介類、肉類などの食材をざるにのせ、塩分を含む『地獄蒸し釜』に入れ、温泉蒸気で一気に蒸し上げます。食材本来の旨みが凝縮され、余分な油を落とすのでおいしくてヘルシーな料理法です。



地獄蒸しプリン

別府で奥深くの温泉郷にある「明礬温泉」。その一つの売店が発祥のプリンは、温泉の蒸気で丁寧に蒸し上げられた濃厚な味が特徴です。湯けむりの中で食べると旅気分を盛り上げてくれそうです。ぜひお試しあれ。



日本一の「おんせん県」ともいわれる大分県では、食材を温泉蒸気で調理する「地獄蒸し」が有名です。他にも、といた・ぶぐ料理・中津からあげなどのご当地グルメが知られています。

