

# かつしか知っ得メモ



野菜から  
食べよう!  
1日350g  
を目標に。



今月の食材

## きゅうり

きゅうりは、1本あたり約14キロカロリーで least calorific fruit(エネルギー量の最も低い果実)として、ギネス記録に認定されています。

成分の9割以上は水分のため、夏に美味しい野菜の一つです。

葛飾元気野菜直売所をはじめ、各イベントの野菜即売会などで販売されます。

ぜひ、お試しください。



<葛飾区のきゅうり>

### きゅうりとチーズの和え物 (2人分)

- ・きゅうり 2本、クリームチーズ 30g
- ・めんつゆ 大さじ1、オリーブ油 小さじ2
- ・かつお節 2g、こしょう 少々、塩 少々

### 作り方

- ① きゅうりはピーラーで縦に縞目を入れ、薄くスライスする。塩をふり5分程おいてキッチンペーパーで水気を取る。
- ② ボウルにめんつゆ・オリーブ油・きゅうりを入れて和える。
- ③ クリームチーズを手でちぎりながら加え、こしょう・かつお節をふり、さっと混ぜたら出来上がり。



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>

「葛飾元気野菜 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

ご当地シリーズ【46】



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



かつしか知っ得メモ  
バックナンバー



### ◆愛知(あいち)の由来◆

万葉集で詠まれている「年魚市潤(あゆちがた)」(現在の名古屋市の南区あたりのこと)の「あゆち」が「あいち」に転じたといわれています。

### 名古屋コーチンとは…

明治15年頃、名古屋地域のバフコーチンと尾張地方の地鶏を交配することで誕生しました。

名古屋コーチンの肉質はよく締まって歯ごたえがあり、「こく」のある旨みがあるため、焼き鳥から鍋物まで、様々な食べ方で親しまれています。



<名古屋コーチンは楽しみ方色々>

### 郷土料理 にとて煮

鉄板の上に味噌で土手を作り、その中でホルモンを焼く土手焼きで、いつの間にか牛スジを煮込むようになりました。味つけには八丁味噌などの豆味噌を使用します。とて煮は、戦後まもなく屋台で生まれました。八丁味噌は、濃厚なコクと少々の酸味、渋味、苦味があります。

■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。