

かつしか知っ得メモ



かめい ど だいこん
今月の食材： **亀戸大根**

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



旬の大根入り和風ポトフ

【材料 (3~4人前)】

- 鶏もも肉 100g、大根 100g
- ごぼう 1/2本、れんこん 100g、
- 人参 1/2本、結びこんにゃく 4個、昆布 1/2枚
- 酒 大さじ3、塩 小さじ1/2、淡口醤油 適宜

【作り方】

- ① 水4カップに昆布を浸し、だしをとる。
- ② 肉は一口大、大根は皮をむいて薄切りにする。
- ③ ごぼうは皮をこそげ、4cm長さに切る。れんこん、人参は皮をむいて大きめの半月切りにする。
- ④ ①に肉、野菜、結びこんにゃくを入れて煮込む。
- ⑤ 酒、塩、淡口醤油で味を調える。



歴史：

江戸時代から亀戸香取神社周辺で栽培されてきた江戸東京野菜のひとつである。宅地化により栽培が減少していた亀戸大根を復活させるために始まったのが亀戸香取神社の「福分けまつり」である。

特徴：

- ※ 小ぶりできめ細やかな肉質。
- ※ 葉が大きく根は小さい。先が尖っている。
- 味： 甘味とほんのりとした苦味がある。

■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



うどん



【宋の時代に広まったうどん文化】

- ※ 960年頃より、宋に渡った円爾という僧が、製粉技術とともに「うどん」「そば」などを日本に持ち帰って広めたとされる。
- ※ 宋との交流の拠点になったのが、九州の博多であることから、うどんの発祥の地と言われている。

コシのあるうどんとは？

⇒ **弾力**と**粘り**が両方ある状態。

つるつるっと口に入り、弾力が強く歯ごたえのあるうどん



食事の前が効果的!!

『♪かつしか笑顔いきいき
お口体操♪』(動画)



簡単！お家で手打ちうどん

ポイント：よくこね、よく寝かすこと

材料(1人分)：強力粉100g、塩小さじ1、水60cc

【作り方】

- ① 強力粉と塩を混ぜる。
- ② ①に水を加え、よくこねる。
- ③ まとまったら袋に入れて約10分足で踏む。
- ④ 生地を丸めてラップで包む。
- ⑤ 冷蔵庫で1時間寝かす。
- ⑥ 打ち粉をして生地を麺棒で伸ばす。
- ⑦ 均等に切る。
- ⑧ たっぷりのお湯で10分程茹でて完成。



■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。