

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



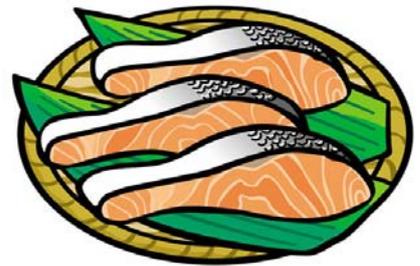
「十五夜」といえばお月見ですね。

欠けたところのない満月(望月)は豊穰の象徴とされ、旧暦8月15日の満月「中秋の名月」は豊作を祈る祭として大事な節目でもありました。

葛飾では、かつてお月見には「だんごめすみ」といって、縁側などに供えられているだんごを子どもたちが、そっとめすんで食べるという行事がありました。めすんだ子どもは丈夫になり、めすまれた家は縁起が良いとされていたそうです。

今が旬、栄養豊富な鮭！

鮭は、良質なたんぱく質を始め様々なビタミン類(ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンDなど)が多く含まれる優れたものの食材です。



鮭のチーズホイル焼き

—材料— (1人分)

- 生鮭 1切れ
- 酒、しょうゆ 各小さじ1
- しめじ 1/6パック
- 生しいたけ 1枚
- 薄切り玉葱 1/4個
- スライスチーズ 1枚
- アルミホイル 20×20cm

—作り方—

- ①生鮭を酒としょうゆに浸し、下味をつける。
- ②しめじはほぐし、生しいたけはせん切り。
- ③アルミホイルに、薄切り玉葱を敷き、①と②、チーズをのせしっかり包み、オーブントースターで15分焼く。

鮭の選び方

- ★肉はしまって弾力があり、きれいなピンク色をしていて、脂肪が白い筋状に入っているもの
- ★皮は銀色に光っていて、きれいなもの
- ★パックに入っている場合は、ドリップ(魚から出る汁)が出ていないものを選びましょう