

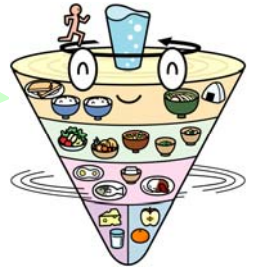
かつしか知っ得メモ

今月の食材

茄子

夏から秋にかけておいしい時期を迎えます。

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



選び方 実がふっくらして皮の色が濃く、つやがあって光っているものを選びます。へたが鮮度を見分けるポイントで、色が黒く、筋が見え、とげが痛いくらい尖っているものが新鮮です。

保存 低温に弱く、5℃以下で冷やすと風味や品質が落ちてしまいます。また、乾燥にも弱いため、新聞紙とビニールに包んで冷蔵庫の野菜室（10℃前後）に入れておき、早めに使います。

簡単！レンジで「蒸し茄子」

1. 茄子の皮をむき、さっと塩水に通す。
2. 皿に乗せてラップをし、電子レンジで5分加熱する。
3. レンジから取り出して茄子を裏返し、再びラップをして余熱で蒸らす。
4. 手で割いて器に盛り、お好みのたれやドレッシングをかける。

ご当地シリーズ



おき なわ けん

沖縄県



沖縄県の料理は、亜熱帯性の食材（ゴーヤー、パイナップル、マンゴーなどの野菜・果物、グルクンやミーバイなどの魚）や豚肉、豆腐などを使い、味付けは塩、味噌、しょうゆ、かつお節、昆布などで調味することが特徴です。

ゴーヤー

ニガウリともいわれ、独特の苦味があります。島豆腐（沖縄の固い豆腐）などと一緒に炒めた料理（チャンプルー）が一般的です。

★沖縄の食材アレコレ★

ジーマミー豆腐

沖縄では落花生をジーマミーといい、大豆ではなく落花生を使った豆腐です。

海ブドウ

正しくはクビレズタという海藻です。その特有の形から海ブドウといわれています。

昆布

クープと呼ばれます。全国的にみても沖縄での消費量は多く、これは江戸時代に清（中国）への輸出品として北海道から沖縄を経由して運ばれていたからといわれています。