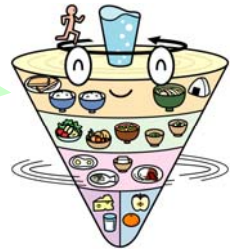


# かつしか知っ得メモ

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



## よく噛むことでいいことたくさん

食べ物をよく噛んで食べることは、全身の健康維持に大きな効果があるといわれています。しっかり噛んで食べるために、やわらかいものばかりでなく、噛みごたえのある献立を工夫してみましょう。



### 身近な食材で簡単！かむかむレシピのご紹介

#### ◆切干大根の中華風サラダ◆

【材料】2人前

- 切干大根…10g きゅうり…1/2本
- めんつゆ(3倍希釈)…大さじ1/2
- 酢…大さじ1/2
- ごま油…小さじ1/2
- 白すりごま…小さじ1
- しょうが汁…小さじ1/2

【作り方】

- 切干大根は水でさっと洗い、ざるにあげる。
- きゅうりは斜めに薄切りにした後、千切りにする。
- 水気を絞った切干大根ときゅうり、Aを袋に入れもみ込む。
- 袋の空気を抜き、口を縛って、30分程度漬けて出来上がり。



### ご当地シリーズ【3】

## 福島県

地方によって入れる具材やだし、呼び名などが異なるという郷土料理の汁もの2種類をご紹介します。



### 福島県会津地方の郷土料理「こづゆ」と「ざくざく」

「こづゆ」：古くから正月や祝い事などに必ず膳に添えられてきた伝統的でポピュラーな郷土料理です。

だしは干し貝柱、具材は豆麩、人参、しいたけ、里芋、きくらげ、しらたき、旬の物や青みを入れ、塩や醤油で味を調え、味付けは薄めが特徴です。手塩皿と言われる浅めの朱塗りの椀に盛られ、何杯でもおかわりして良いことになっているそうです。

「ざくざく」：「こづゆ」と「ざくざく」は地域によっては同じものですが、だしは煮干し、具材は昆布、大根、ごぼうなどを加えます。器はお椀か小丼に盛るそうです。

\*「こづゆ」は高級なものとされることがある一方、「ざくざく」は生活に根ざし、人々が集まる中で受け継がれてきたとのこと。