

# かつしか知っ得メモ

今月の食材

## すいか (西瓜)

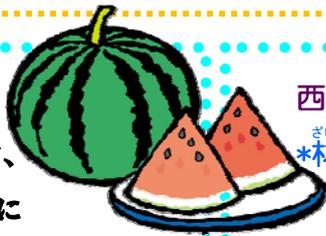
食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！  
19日は食育の日



西瓜の原産は、アフリカのサバンナ地帯とされています。果肉は水分が90%以上と多く、糖度は11~13度もあり、暑い夏空のもとで食べるのにぴったりです。

### 西瓜の食べ方いろいろ

☆日本では、果肉を食べやすく切り分け、生で食べるのが一般的ですが、品種によっては未熟な実の粕漬、果肉や果汁を煮詰めて作るジャム(西瓜糖)、また最近ではゼラートやゼリーなどでも食されるようです。



### 西瓜の皮の漬物

\*材料\* 西瓜の皮(白い部分) 大玉か中玉1/4個分

◎調味液(しょうゆ・酢・砂糖:各大さじ2、ごま油・炒りごま・根しょうが千切り:少々)

### \*作り方\*

- ①西瓜の一番固い外皮を切り落とし、白い部分を食べやすい大きさに切りそろえる。
- ②調味液を全部合わせ①を入れ、少し揉んでから冷蔵庫に30分入れ、味がなじんだら出来上がり。

☆諸外国では、甘くて水分の多い果肉はもちろん、脂肪とたんぱく質を含む種子も炒って、中身を食べる地域が多いとされています。

## ご当地シリーズ【12】

# 「天下の台所」大阪府



大阪は、昔から全国からあらゆる食材が集まり「大阪の食い倒れ」とも言われ、味覚と食へのこだわりから独特の食文化が栄えてきました。うどんすき、大阪寿司、てっちり(フグ鍋)などの本格料理やお好み焼き、たこ焼き、串カツなどの粉ものを中心とした庶民の味まで様々な料理が楽しめます。

食い倒れとは、「飲食に贅沢をする」のほか、「食べきれないほど美味しいものが沢山ある」などの意味でも使われるとのこと。

## 大阪のおいしさを支える四つの要素

- 昆布** 江戸時代以降、北海道から北前船で運び込まれていた。
- ダシの文化** 昆布に鰹節や煮干などを加え、「うまみ」が料理を奥深いものにした。
- 食材** 国内外の様々な食材が運び込まれ、近郊でも豊富な魚介や野菜がとれた。
- 商人** これらの物流を支え、美味しいものをいかに美味しく食べるかという大阪の食文化の基本を形成したといわれる。

