

かつしか知っ得メモ

今月の食材

みかん



一般に、みかんというと温州みかんを指し、9～2月頃が多く出回る時期です。日本が原産と言われ、和歌山、愛媛、静岡などが主要な産地です。

ビタミンCやβ-カロテンが多く含まれます。皮をむきやすいので手軽に食べられ、おやつにぴったりです。

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



みかんジャム

[材料・分量]

温州みかん 1kg、砂糖 300g、レモン汁1/2個分 (大さじ1強)

①鍋に①と砂糖を入れて煮こみ、とろみをつけてきたらレモン汁を入れ、更に煮詰める。



[作り方]

①みかんの皮をむき、実を子房にわけ、フードプロセッサーで果肉が残るピューレ状にする。

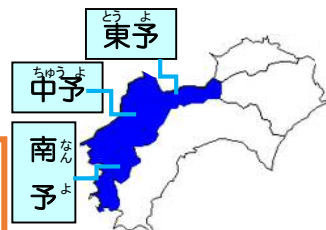


③粗熱がとれたら、熱湯消毒した瓶等に入れる。冷蔵保存で約2週間まで

ご当地シリーズ【14】

愛媛県～えひめけん～

四国の北西に位置し、北側は瀬戸内海に面し、南側は西日本最高峰の「石鎚山」がそびえ、海と山両方の自然に恵まれています。日本最古の温泉と言われる「道後温泉」や「松山城」、瀬戸内海の島々を結ぶ「しまなみ海道」など見所たっぷりです。



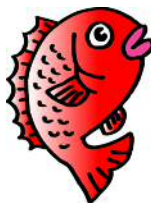
郷土料理「鯛めし」は地方により二種類ある

★東・中予地方：鯛を丸ごと一尾、ごはんと一緒に炊き上げ、身をほぐしてごはんたまぜ、茶碗に盛って食べる。

★南予地方：鯛の刺身を生卵としょう

ゆベースのタレにからめてごはんの載せ、ゴマ、刻み葱などをかけて食べる。

鱈なども用いられ、「日向めし」とも呼ばれる。



秋の伊予路の風物詩「いもたき」

秋に月見をかねて、河川敷等で「いも」を「炊く」宴会行事。夏芋(里芋)、鶏肉、油揚げなど数種の具材を大鍋で煮て食べる。具材やだし汁は地域により異なる。期間は8月下旬(初煮会)から10月下旬頃まで。約300年前の藩政時代に大洲地方(南予)で始まったとされる。今では南予を中心に、各地でイベントとして楽しまれている。