

かつしか知っ得メモ

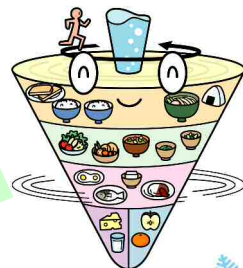
今月の食材ワカサギ(公魚)

ワカサギの旬は1~3月頃。氷の張った湖に穴を開け、釣り糸を垂らして釣る「氷上の穴釣り」は、北国や本州山間部の湖の風物詩とされている。

さっぱりして淡泊な味のため、天ぷら、白焼き、から揚げ、酒蒸し、南蛮漬、煮付、吸い物等さまざまな食べ方がある。



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



公魚と書くのは、江戸時代、将軍家にワカサギを年貢として納めていたためと言われている。

ワカサギのから揚げカレー味

1. 水で洗い、キッチンペーパーでよく水気をふき取り、軽く塩・こしょうをふる。
2. ビニール袋に(小麦粉、片栗粉、カレー粉)を入れ、ワカサギに粉類をまぶす。
3. 180度の油で約3分揚げ、余分な油をきいたら完成！

箸で持った時に、じりじりと振動が伝わってくれば、OK！

骨まで丸ごと食べられ、カルシウム源としておすすめ！

ご当地シリーズ【18】



冬の「からっ風」と夏の「雷」が風物詩、「かかあ天下」でも有名？

尾瀬や日光などの国立公園や、総面積の約85%を占める山地(妙義山、谷川岳、浅間山等)など自然にあふれている。世界遺産となった富岡製糸場と絹産業遺産群

が有名。二毛作により小麦の栽培が発達し、うどんの消費量は全国で2位と言われている。他にこんにやく、芋、ねぎ、梅などが特産。

〜桐生ひもかわうどん〜
厚み約1mmで幅が10cmもある幅広いめん。きしめんのルーツ「芋川うどん」がなまったものと伝えられている。冷やしても温かくしても食べられる。口の中に広がるツルンとした独特の食感が特徴。

〜下仁田ねぎ〜

株分れは少なく白い部分が短く太い。生では非常に辛いが、加熱すると甘みを増し、独特の風味ととろりとした食感となるので、すき焼き、天ぷらなど加熱料理に用いられる。

〜こんにやく〜

全国一のこんにやく芋の主産地。こんにやく芋は、サトイモ科の植物の球茎で、成長に約3年もかかる。細い糸状のこんにやくを関東では「白滝」関西では「糸こんにやく」と呼ばれている。