

# かつしか知っ得メモ

## 今月の食材 もも-Peach-

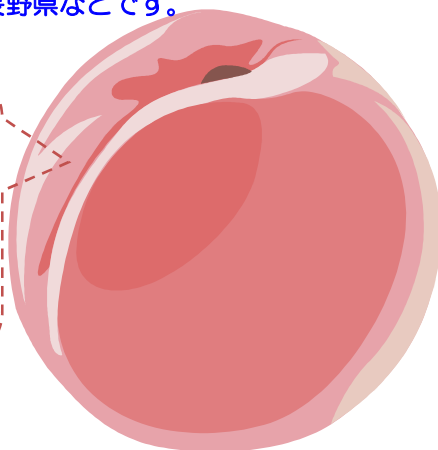
桃の出荷量が多いのは山梨県、福島県、長野県などです。

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



### ☆おいしい桃の選び方☆

- 【1】形:ふっくら丸みを帯びている
- 【2】色:全体的に色つき、色が濃い
- 【3】皮:全体にうぶ毛がある
- 【4】香:甘い香りが強い



### ☆桃にまつわるお話☆

- ①中国では、桃の実は不老長寿や邪気を払う象徴とされ、祝い事に桃をかたどった饅頭を食べる習慣があるとのこと。
- ②「桃太郎」は、桃から生まれた男の子が鬼退治する民話。
- ③3月3日「桃の節句」は、女の子の健やかな成長を祈る行事。

### 桃のコンポート

材料 桃4個、水600cc  
グラニュー糖120g  
レモン1/3個分

#### 作り方

- 鍋に桃以外の材料を入れる。
- 桃は半分に切り種を除いて鍋に入れ、落としぶたをして強火にかける。煮立ったら弱火にし、5分煮る。
- 火を止めて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- 皮をむいたらできあがり。

### ご当地シリーズ【23】

## 山梨県



桃、ぶどう、ワイン、煮貝など名物はたくさんありますが、中でも栄養満点の郷土料理と言えば「ほうとう」です。

### ほうとうの特徴

- ・幅の広い麺と季節の野菜をたっぷり使い、味噌で煮込んだもの。
- ・麺に塩を使用せず、熟成もしない。
- ・麺を下ゆでせず打ち粉ごと煮込むため汁にとろみがある。

かぼちゃ、芋、人参、大根、白菜、椎茸、豚肉など多くの具材が入っている。



### ほうとうの歴史いろいろ

- ★中国から伝来した食べ物「はくたく」の音を転じて「ほうとう」となったとの説がある。
- ★戦国武将の武田信玄公が陣中で食したと言われている。