

かつしか知っ得メモ

今月の食材 枇杷

実がなるまでに桃栗3年柿8年と言われるが、
びわは7～9年ほどかかる。初夏が旬。

選ぶポイント！

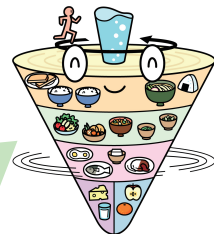
- ①皮にツヤ・張りがあり
鮮やかなオレンジ色
- ②全体にうぶ毛・白い粉
(ブルーム)がある
- ③ヘタがしっかりして
表面に傷が無い



上手な扱い方♪

- ◆皮は、底の方から頭の
軸に向かってむくとむ
きやすい
- ◆空気にふれると茶色
く変色しやすいので、レ
モン水に浸すと良い

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



★びわコンポート★

【材料】

びわ 7～8個、水 カップ1(200cc)
グラニュー糖 大さじ2、
はちみつ・レモン汁 各小さじ1

【作り方】

- ① 鍋に皮をむいたびわと材料を入
れ、火が通りつやが出るまで
弱火で10～20分ほど煮る。
*変色防止のため、皮をむいたら
手早く行う。
- ② 粗熱を取り、密閉容器に移して
冷蔵庫で冷やす。

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科

* 禁無断転載・使用

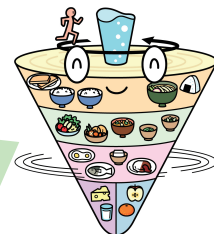
この冊子は印刷用の紙へリサイクルできます。

かつしか知っ得メモ

ご当地シリーズ【28】 とっとりけん

鳥取県

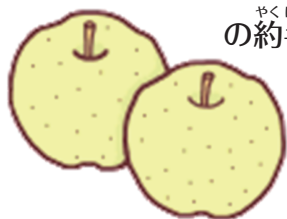
食生活は、主食、主菜、
副菜を基本に、食事の
バランスを！
19日は食育の日



中国地方の日本海側にあり、全国47都道府県中、人口、市の数が最も少ない。
大国主命と因幡の白ウサギの話で有名な白兔海岸や鳥取砂丘などの景勝地がある。

二十世紀梨

和なしのうちの青梨
系品種で、作付面積
は幸水、豊水、新高に
ついて第4位。明治21(1888)年に千葉県松戸
市で発見され、後に鳥取県で栽培が始まった。
今では鳥取県の特産品となっており、国内生産量
の約半分を占めている。



★味は、酸味と甘さのバラ
ンスが良く、シャキシャ
キとした食感がある！！

松葉ガニ



ズワイガニのうち成長した雄を山陰地方では松葉ガ
ニと呼ぶが、水揚げされた地域により「越前ガニ」「加
能ガニ」などのブランド名で呼ばれる。鳥取県では境
漁港の漁獲量が多い。一定の基準を満たした高品質
の松葉ガニは、ブランドのタグをつけて市場に出荷
される。

★大きい殻にぎっしり詰まった身は、歯ごたえがしっ
かりしていて、刺身でも茹でて焼いても食べご
たえ抜群！！

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科

* 禁無断転載・使用

この冊子は印刷用の紙へリサイクルできます。