

# かつしか知っ得メモ

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



## 今月の食材 素麺・冷麦



平安時代の書物（延喜式）に、行事食として七夕に素麺を食べることが書かれています。無病息災を願う風習のひとつ。これからの時期、暑さで食欲が減退する時にぴったりです！

### 素麺と冷麦の違いは...？

昔は麺の太さの違いで区別していたが、現在は日本の農林規格（JAS規格）で基準が決められている。

**機械麺**：機械で帯状にして作る素麺、冷麦

素麺は、直径1.3ミリ未満

冷麦は、直径1.3ミリ以上～1.7ミリ未満

**手延麺**：素麺も冷麦も同基準

直径が1.7ミリ未満、丸棒上に成形したもの



### 食べ方のいろいろ...！

**冷やし素麺**：茹でて、流水で冷やし、よく洗ってぬめりを取り、麺つゆにつけて食べる。

**流し素麺（そうめん流し）**：竹製の樋を使って素麺を流し、箸ですくって麺つゆにつけて食べる。

**鯛素麺**：冷やした素麺に鯛の煮物を添えて食べる。

**サラダ素麺**：素麺の上にトマトやレタス等のサラダの具を盛り付け、ドレッシングをかけて食べる。

**にゅうめん**：茹でた麺に熱いつゆをかけたり、汁で煮込んで食べる。「煮麺」（にゅうめん）

■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

この印刷物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

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



## ご当地シリーズ【29】 茨城県

### 茨城県



約190kmの長い海岸線が広がり、夏は大洗町海水浴場がにぎわう。県南部に位置する牛久市には、ギネスブック登録の牛久大仏（全長が120m）がある。海山の自然の産物を利用した「あんこうのどぶ汁」、「凍みこんにやくの含め煮」、「ガリガリなます」など郷土料理も豊富である。

### 水戸納豆



水戸の納豆は1083年に源義家が奥州に向かう途中、水戸のとある豪族の屋敷に泊まった時に、飼として馬に与えた煮豆の残りから納豆が出来たと言われている。今では、細かく刻んだ切干大根が入っている「そぼろ納豆」、納豆を干した「ほし納豆」もあり、古くて新しい食品。

### 干し芋



サツマイモを蒸して乾燥させた食品で、茨城県の特産品。正式名「甘藷蒸切干」だが「乾燥芋」「きっぽし」「いもち」とも呼ばれる。干し芋の表面の白い粉は、芋の糖分が変化したものでカビでは無い。

### あんこう鍋

「西のフグ（河豚）、東のアンコウ（鮫鱈）」と称されている高級魚。特に春先の産卵に向け肝が肥大する12～2月が旬。海のフォアグラとも称される。深海魚のため、身が柔らかく「吊るし切り」と呼ばれる方法で捌かれる。

■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

この印刷物は印刷用の紙へリサイクルできます。