

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



里芋

サトイモ科の植物の塊茎（かいけい）と肥大した地下茎の総称。土垂、セレベス、えび芋や、お正月料理に欠かせない八頭や頭芋、殿芋などの種類がある。

里芋と舞茸の炊き込みご飯

材料：米2合、里芋（冷凍でも可）5個くらい、舞茸1株

調味料（酒大さじ1、みりん大さじ1、しょう油小さじ1、塩1つまみ）、刻み海苔少々

作り方：①お釜に洗った米と調味料を入れ、2合の目盛りまで水を入れ、食べやすい大きさに切った里芋と舞茸を乗せ炊く。②炊き上がったら、ざっくり混ぜ合わせ、器に盛り、刻み海苔をのせて出来上がり。

里芋の選び方や下ごしらえ

- ★選び方★
- ①ふっくらと丸みがあるもの
- ②表面に傷が無いもの
- ③ずっしりと重みがあるもの

下ごしらえ（あく抜き）★
一度水洗いし、乾かしてから皮をむく。
塩でぬめりをすり落とし、米のとぎ汁に少量の酢を加え下茹でするとえぐ味もとれる。



■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。

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



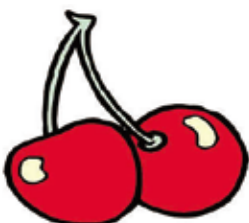
ご当地シリーズ【31】

山形県

日本の東北地方南西部に位置する県。日本海に面し、地域の90%が特別豪雪地帯にある。「だし(夏野菜)」「うごぎごはん(山菜)」「孟宗汁(筍)」「どんがら汁(寒ダラ)」などの(旬の食材)を使用した独特の郷土料理が発達している。

◆さくらんぼ:

全国生産量の約70%。
東根市は高級さくらんぼ、佐藤錦の発祥の地としても知られている。



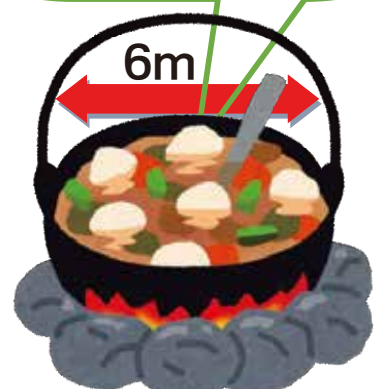
◆芋煮：ルーツは江戸時代、里芋と棒ダラを鍋で煮て食べたことから。現在は、里芋、肉、こんにゃく、ねぎ等を一緒に煮る。味付けは地域により醤油味、味噌味がある。

～1989年からの一大イベント～

◆日本一の芋煮会フェスティバル◆

直径6mの大鍋で、地元の食材である里芋3トン、牛肉1.2トン、こんにゃく3500枚、ねぎ3500本を煮る。大型重機を用いて具材をすくうパフォーマンスでにぎわう。

どれも地域の食材使用!!



■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。