

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



野菜と果物の違いとは…？

☆野菜

- ・田畑にできるもの
- ・一年草
- ・半年で収穫可能
- ・葉や実を食べる

☆果物

- ・木になるもの
- ・多年植物
- ・年数をかけて収穫
- ・実を食べる

※ 野菜か果物(果実)の分類は、生産・流通・消費などの分野で異なる。

- ※ や や などは!?
- 野菜に分類されるが、果実的な利用をすることから果実的野菜として扱われている。

旬の果物レシピ

みかんと白菜のサラダ(4人分)

材料 みかん…2個、白菜…3~4枚
 オリーブ油…大さじ1、酢…大さじ1/2
 塩…適量、胡椒…適量

★みかんの代わりに、八朔、伊予かんなどでも良い。

作り方

- ・みかんは皮と薄皮をむき、実を一口大に分ける。
- ・白菜は良く洗い、2センチ角に切る。
- ・ボウルに全ての材料を入れて和える。



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



こ当地シリーズ【32】 とやまけん 富山県

日本の真ん中に位置し、郷土料理には海産物を使ったものが多い。北前船(江戸時代から明治時代にかけて日本海や北海道の港から江戸や大坂へ、米や魚などを運んでいた船)の中継地で関西、京都と関東、江戸の文化の交流地点でもあり、独特の食文化が伝承されている。

鱒寿司

☆ 鱒を発酵させずに酢で味付けた押し寿司のこと。



☆ 神通川を遡上してきたサクラマスを使用した保存食の一つ。

☆ 木製の曲物(わっぱ)のふたをはずし、放射状に切り分けて食べる。

昆布が採れないのに

家計調査で昆布の年間支出額全国1位なのはなぜ??

★江戸時代北海道に米を積んでいった北前船は、帰り荷に昆布を持ち帰ったので、中継地であった富山は昆布を使用した郷土料理が発達した。

昆布締め(こぶじめ「び」)、昆布かまぼこなど昆布料理や加工品がたくさんある。

