

# 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



## 選ぶポイント

表面の皮が薄く、擦るとはがれ易い物が新しく、食感もみずみずしく、皮ごと食べることができる☆

## ～今月の食材～

### 新じゃがいも

## 保存方法

乾燥を避け新聞紙にくるみ、冷暗所で保存！！  
★光と低温(0℃以下)に弱い★

## 旬の時期

春から初夏に回る物：冬に植えたものを春に収穫し、貯蔵せずに出荷している☆

## 栄養

ビタミン C がほうれん草やみかんと同じくらい含まれていて、加熱しても壊れにくい☆

## 新じゃがのみそ炒め

### 材料 (2人分)

- ・新じゃがいも 6個
- ・豚肉 25g
- ・油 小さじ 1
- ・さやえんどう 2さや
- \* 調味料 (味噌/みりん：各大さじ 1/2、酒/砂糖：各小さじ 1)

- ① 洗った新じゃがいもを大きなものは食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れ、ラップをかけ約5分レンジにかける(竹串が刺さる程度)
- ② さやえんどうは斜めに切り、熱湯で色よくゆでておく。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉と新じゃがいもを炒め、余分な油をふき取り、\*調味料を入れ、新じゃがいもになじんだら②を加え完成！！

■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

## こ当地シリーズ【33】

# 石川県

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



石川県は南北に延び大きく「能登地方」と「加賀地方(金沢・白山)」に分けられ、それぞれ独特の食文化がある。特に金沢では「加賀百万石」の城下町として発展してきたことから「ぶり大根」「ごり料理」「かぶらずし」「巻きぶり」「いなだ」「治部煮」などの郷土料理が今でも受け継がれている。

## 加賀野菜 (江戸時代から金沢市)

近郊で栽培されてきた伝統野菜)

加賀太きゅうり、打木赤皮甘栗か

ぼちゃ、金時草、加賀つるまめ、

金沢一本太ねぎ、源助だいこん、

ヘタ紫なす、二塚からしな、加

賀れんこん、金沢春菊など現在

15品目が認定されている。

## 治部煮 (じぶに)

鴨肉または鶏肉をそぎ切りにして小麦粉をまぶし、麩、しいたけ、青菜(せりなど)と共に砂糖、酒、しょうゆ、味醂で調味しだし汁で煮たもの。薬味にわさびを添えて供する。

肉にまぶした粉が旨みを閉じ込めると同時に、汁にとろみがつき、その独特の味わいは現代にまで受け継がれ金沢の地に根づいている。



■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。