

かつしか知っ得メモ

ご当地シリーズ【37】

香川県



讃岐うどん



地元で古くから愛され続けている讃岐うどん。

香川県に根差したのは、気候や土壌が材料の小麦の栽培に適していることが挙げられる。

- ☆ 材料：「小麦粉・塩・水」のみ。
- ☆ 作り方：「こねる・踏む・ねかせる・延ばす・切る・ゆでる」が基本。特にしっかり踏むことによって「コシ」のあるおいしいうどんができる。
- ☆ 製造工程を間近で見られる工場見学や、職人から教わる手打ち体験が県内各地で行われている。

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



香川県は、瀬戸内海に面し、四国の北東に位置する、全国一小さい県です。オリーブの産地である小豆島や海の神様が祭られている金刀比羅宮が有名です。

オリーブオイル



小豆島は、冬は温暖で雨が多く、夏は高温で乾燥する地中海性の気候で、オリーブの栽培に向いている。

オリーブの果肉は、油分を多く含み、主にオリーブオイルの原料となる。オリーブオイルは独特の香りと味を持ち、加熱によってそれらは変化する。ドレッシングなどそのままでも使用してもおいしい。

なお、油を搾ったあとの実や葉を餌に活用して育てるオリーブ牛・オリーブ豚・オリーブハマチ等は近年、オリーブグルメとしてヒットしている。

■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。

かつしか知っ得メモ



白菜



鍋料理に欠かせない、シャキシャキさっぱりとした白菜。鍋物以外にも、漬物や炒め物など幅広い料理に活用できますね。

区内で白菜の栽培が始まったのは明治時代に入ってから。当時生産されていた品種は中国が原産で、明治維新後亀戸付近に種子が伝わった後、奥戸周辺でも栽培されるようになり、明治15年ごろから市場への出荷が始まったと言われています。品種は変わりましたが、現在でも区内で多くの白菜が生産され、例年12～2月ごろ直売所で販売されます。

元気野菜問い合わせ 産業経済課 03-3838-5554

野菜から食べよう！

1日350gを目標に。



すぐできるおかず！

白菜のじゃこサラダ

材料(2人分)

- ・白菜 200g ・ちりめんじゃこ 20g
- ・サラダ油 適量
- ・万能ねぎ 2～3本 ・鷹の爪 1本



A(・酢、しょうゆ 各大さじ1 ・サラダ油 大さじ1.5)

作り方

- ①白菜は繊維に対して直角に切り、水に漬けてパリッとさせ水気をしっかりきる。万能ねぎと鷹の爪は小口切りにする。
- ②フライパンに少量の油をひき、ちりめんじゃこを加えてカリッとなるまで焼く。
- ③Aと鷹の爪を合わせたところへ白菜、万能ねぎ、②を入れ軽く和える。