

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



今月の食材 とうもろこし

～種類～

ゴールドエンコーン



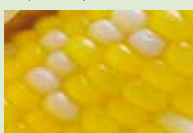
全ての粒が濃い黄色のもの。一番人気！
ゴールドエンと名付けられた品種が多い。

シルバーコーン



白粒種のもの。軟らかく甘みも強く、サラダに向いている。

バイカラーコーン



黄色と白が 3対1 の割合で入っているもの。最も甘みが強いとされる。

とうもろこしの選び方

- 皮が緑が濃いもの
- 先端のひげは黒褐色あるいは褐色のもの
- ひげの本数が多いもの
- 粒揃いのもの
- 黄色が濃いほど実が完熟している証拠。

保管のポイント

その日のうちに食べない場合は、すぐに茹で、冷蔵庫にて保管し、2～3日以内に食べるようにしましょう！

とうもろこしのひげとは？

粒から出ためしべが「ひげ」です。
とうもろこしの粒とひげの数は同じ！
粒は品種によって違うが、600粒くらい。

■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

野菜から
食べよう！

1日350g
を目標に。



大和野菜とは

戦前から奈良県内で生産されているもので、地域の歴史、文化を受け継いだ独特の栽培方法により「味、香り、形態、来歴」などに特徴を持つものです。(奈良県ホームページより)

ご当地シリーズ【39】

ならけん 奈良県

日本の近畿地方の中南部に位置する県。
柿や花みょうがが全国2位の生産量を誇っています。柿の葉を使った柿の葉寿司が有名です。

なぜ柿の葉で包むの？

- タンニンが多く含まれているため、殺菌・抗酸化作用に優れ、保存性を高める。
- 葉でくるむことで酢飯を乾燥から防ぐ。



大和まな 干筋みずな 宇陀釜ごぼう ひもとうがらし 軟白ずいき 大和いも
祝だいこん 結露ネブカ 小しょうが 花みょうが 大和きくな 紫とうがらし
黄金まくわ 芥菜あかね 大和三穴きゅうり 大和丸なす 大和紫まな 筒井れんこん