

# かつしか知っ得メモ

こんげつ しょくざい  
今月の食材

## レモン

さいきん こくさん せいさんりょう ぞうかちゆう  
最近、国産レモンが人気で、生産量も増加中です。  
ない ひろしまけん えひめ せとうち  
国内では、1位：広島県、2位：愛媛県の順で多く、『瀬戸内  
広島レモン』として全国に出荷されています。  
レモンには、ビタミンCやクエン酸が多く含まれ、疲労  
回復や皮膚の健康、感染症予防などに役立つといわれています。

### ハニーレモンレッシング

<材料>レモン1個、オリーブオイル50cc、はちみつ大さじ1、  
塩少々、粗挽きこしょう少々

<作り方>レモンの皮は薄くむいて適量を細かく刻み、果肉は  
しぼっておく。他の材料を全て混ぜ合わせる。

\* はちみつ入りなので、1歳未満の乳児には与えないでください。

やさしい  
野菜から  
食べよう！  
1日350g  
を目標に。



暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。体が疲れていませんか？レモンを使った料理で体調を整えましょう。

### レモンシャーベット(3~4人分)

<材料>レモン2個、砂糖100g  
水500cc、白ワイン80cc(お好みで)

- ① ボールにお湯を入れ、砂糖を溶かし、製氷皿に入れて冷凍庫で凍らせる。
- ② レモンの皮は薄くむいてざく切りにし、果肉はしぼっておく。
- ③ ①・②をフードプロセッサーに入れて攪拌し、白ワインを少しずつ加えながらなめらかにする。(アルコールを含むのでお好みで)
- ④ ③をカップなどに分け入れて、冷凍庫でもう一度冷やし固める。

■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



## フランス

世界の料理シリーズ【6】

### フランス料理の特徴

- ★16世紀にイタリア料理の影響を受けて、フランス宮廷料理として発達した。
- ★2010年「ユネスコ世界無形文化遺産」に登録。
- ★特有の食材としてフォアグラ、トリュフ、エスカルゴなどがある。



エスカルゴ

12世紀はフォークを使わず、手づかみで食べ、汚れた手はテーブルクロスで拭いていましたが、16世紀以降はカトリック文化が浸透し、現在のようなテーブルマナーに発展したとされます。



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



### フランス料理の献立 (正式なフルコース\*注)

- ①アペリティブ・・・食前酒
- ②オル・ドゥブル・・・前菜
- ③ポタージュ・・・スープ
- ④ポワゾン・・・魚料理
- ⑤ヴィヤンド・・・肉料理(野菜添え)
- ⑥グラニテ・・・氷菓(口直し)
- ⑦ロティ・・・肉料理
- ⑧レギューム・・・野菜料理
- ⑨フロマージュ・・・チーズ
- ⑩デセール・・・デザート
- ⑪フリユイ・・・菓物
- ⑫カフェ・・・コーヒー
- ⑬ディジェスティフ・・・食後酒

\*注：現在は一部省略される短いコースが主流。