

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



かつしか知っ得メモ

こんげつ しょくざい
今月の食材

ぎんなん

ねっとりした食感と独特の風味を
持つぎんなんは、秋の味覚。一粒
含んでいるだけで秋を感じます。

～特徴～

- 9月～11月が旬。
- 主な産地は愛知県・大分県
- 食べ過ぎると、メチルピリドキシンという物質がビタミンB₆の働きを妨害し、ぎんなん中毒を起こすことがある。患者は7割以上が子どもで、嘔吐・痙攣等の症状が現れる。中毒の危険性は、子どもが7個程度以上、大人は40個程度以上で高まる。



しんせん ぎんなん
新鮮な銀杏
みどりいろ
は緑色!!

えら かに ほぞんぼう ぎんなんの選び方・保存法

- 色が白く、表面が滑らかでつやがあるもの。
- 実がしっかりつまっているもの（コロコロ音がするものはあまりよくない）。
- 実を緑色の状態で食べるなら2週間程度で使う。
- 紙袋に入れて冷蔵庫で保存する。

● 電子レンジで簡単殻むき!

殻つきのまま紙製の封筒に入れて口を折り曲げ、レンジで1分～1分30秒加熱。殻と薄皮が楽にむけますよ。

■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

とうち
ご当地シリーズ【40】おokayまけん
岡山県



はさい 野菜から
食べよう!
1日350g
を目標に。



岡山県の郷土料理・特産品

ママカリ寿司

タコ飯

- 桃太郎伝説が有名で、桃やぶどうは県の特産品です。
- 郷土料理：ぼら寿司やママカリ寿司、さわら寿司等、海の幸がふんだんに使われています。
- 備前焼や勝山竹細工、備中和紙等伝統工芸品も知られています。

ママカリとは・・・
「サッパ」という10～15cm
くらいの魚。
あまりにおいしくて、ママ
(ご飯の意)が足りなくなり、
お隣へ借りに行ったことが
名前の由来。
ママカリを酢漬
けにし、にぎり
寿司にしたもの
がママカリ寿司。



ママカリ

出典：岡山県ホームページ

タコがたっぷり入った炊き込みご飯
【材料】
米(2合)、ゆでタコ 100g、
醤油大さじ2弱、みりん大さじ1、
酒大さじ1、生姜適量
【作り方】
炊飯器に、洗った米、ぶつ切りにした
タコ、千切りの生姜、調味料を全て入
れ、2合の目盛りまで水を合わせてか
ら炊飯する。