

野菜から
食べよう！
1日350g
を目標に。



かつしか知っ得メモ

柚子のちから！

今月の食材 **柚子**
旬 12月～2月
主な産地：高知 徳島 宮崎など

- さわやかな香り＝「リモネン」「ピネン」等の香り成分
気持ちをリラックスさせる。
- ビタミンCが豊富！＝柚子の果皮はレモン果汁の約3倍
風邪や肌荒れの予防に。クエン酸による疲労回復も。
- 使い方：酸味が強いため、生食には向かない。
果皮を削ったり、果汁を搾って、香りと風味を味わう。
～柚子味噌・柚子胡椒・柚子茶・シロップ漬けなどに～



柚子味噌の作り方 ～手作りは香りが立って格別です～

- 刻んだ柚子の皮 (1個分)・味噌 (100g)・みりん (100g)
酒 (100cc)・三温糖 (25g)・搾り汁 (25cc)
- ① 味噌・みりん・酒・三温糖を鍋に入れ、弱火で練る。
 - ② 滑らかになったら柚子皮を加えてさらに練る。
 - ③ 仕上げに搾り汁を加えて出来上がり。

■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

食生活は、主食、主菜、副菜
を基本に、食事のバランスを



おせちとは？

重箱に詰めるのはなぜでしょう？

縁起物となるご馳走を重箱に詰めることによ
り、幸せが重なる、福が重なる、おめでたさ
が重なるようにと願いが込められています。

お節（おせち）料理は本来、季節の変わり目の節句に神様にお供えした料理でした。

その中で、正月が一番重要な節句であることから「おせち料理＝正月料理」となったのです。

食材は主に保存がきくものが使われます。これは正月三ケ日は家事を軽減させる意図も含まれています。



代表的なおせち料理：あなたはいくつ知っていますか？

- ✓ 黒豆：元気にマメに働けるように。
- ✓ 数の子：子孫繁栄
- ✓ 田作り：豊作を祈る。
- ✓ かまぼこ：日の出
- ✓ 栗きんとん：豊かな年を願う。
- ✓ 伊達巻：巻き物のような形から、賢くなるように。
- ✓ 錦卵：財宝の金銀に例え、富貴を表す。
- ✓ 昆布巻：“よろこぶ”から縁起の良さ。
- ✓ たたきごぼう：運を開く。深く根を張り縁起が良い。
- ✓ れんこん：先を見通せるように。立身出世。
- ✓ 海老：腰が曲がるまで長生きするように。