

# かつしか知っ得メモ

やさしい野菜から食べよう!  
1日350gを目標に。



## 今月の食材 ほっさく(八朔)

旬…2~3月。産地…和歌山、広島など

~美味しいほっさくの選び方~

色は明るい 橙・黄色  
ヘタは緑色

ずっしりと重い



皮は振りのあるもの

### 名前の由来は?

広島県尾道市の浄土寺の境内で発見された品種で、住職の小江憲徳が「八朔の頃(旧暦8月1日)には食べられる」と言ったのがはじまり。実際はこの時期にはまだ果実は小さく、食用には適さない。通常、12月~2月頃に収穫し、1~2ヶ月冷暗所で熟成させて酸味を落ち着かせた後、出荷される。

### ~ほっさくの特徴~

- ◆ 程よい酸っぱさと苦みがあり、冬によく出回る柑橘類。苦み成分のナリンギンなどは、加熱することでその苦みが増すため、生で食べられることが多い。
- ◆ サラダに入れたり、コンポートやジャムなどにも。
- ◆ ビタミンC、葉酸、カリウムなどの栄養素を含む。

■ 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

## ご当地シリーズ【42】

神奈川県  
**神奈川県**

### ~しらす~

- ・まいわしやかたくちいわしを食塩水で茹でて天日で軽く干した「微乾燥」のものは水分が多く、主に関東で好まれる。
- ・半日位干した「半乾燥」のものは水分が少なく、主に関西で好まれ、ちいめんじゃこといわれる。



### 神奈川県の名産・特産品は盛りだくさん!

\* 湘南の生しらす、三崎のまぐろ、小田原の梅干しやブランド豚の高座豚等、特産品に恵まれています。また、鎌倉周辺は海と山に囲まれた野菜作りに適した土壌があり、この地域の野菜は味も濃くて美味しいと評判のようです。

### 地域の歴史・特有の風土からできた郷土の味も多彩

\* 横浜中華街の中華まんじゅう・中華菓子、川崎大師の久寿餅、足柄茶などが知られています。



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを

### ~しらすおろしパスタ~

#### 材料(2人分)

- ・パスタ(乾): 200g、しらす: 60g
- ・大根おろし: 180g、大葉: 4枚
- ・刻みネギ: 少々
- ・柑橘類の搾り汁: 適量
- ・オリーブオイル、醤油: 適量

#### 作り方

- ① パスタを時間通り茹でて、皿に盛り付ける。中央に大根おろし、しらすをのせ、刻んだ大葉を添えて、ねぎを散らす。
- ② 食べる前に醤油、搾った柑橘類を回しかけ、オリーブオイルをさっとかけて完成。